



## PROGRAMACIÓN MAYO 2023

*Uno de los problemas genéricos en la medicina es decir a las mujeres siempre lo que tienen que hacer. La forma natural de parir mejor es en cuclillas, que no estirada, boca arriba y con las piernas separadas. Por tanto, cuando se sigue la forma natural, las mujeres paren en casa o prefieren un parto más humanizado en el hospital dando pie a otras técnicas que no sean del tipo agresivas que antes se utilizaban.*

**Carme Valls Llobet**, médica endocrinóloga.

22 a 28 de mayo, Semana Mundial del Parto Respetado.

28 de mayo, Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h. Festivos cierra centro.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 710 97 13

**Correo electrónico:** [caimujercc@madrid.es](mailto:caimujercc@madrid.es)

**Presencialmente:** calle María Martínez Oviol, 12, 2ª (Metro Villaverde Bajo-Cruce).

### SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigido a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.
- **Desarrollo Profesional:** se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.





## ACTIVIDADES GRUPALES

**Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.**

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

**Dirigidas a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.**

## TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS

### Club de lectura

Nos reunimos una vez al mes para comentar e intercambiar opiniones sobre un libro o artículo que habremos leído previamente. Disfrutaremos de la lectura enriqueciéndonos con las aportaciones del grupo. En nuestro encuentro de mayo leeremos *Territorio de luz* de Yūko Tsushima.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 5 de mayo. De 17:30 a 19:30 h.**

### AUTORAS: Encuentros entorno a la lectura. Silvia Nanclares

Desde los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor continuamos con AUTORAS, ciclo de actividades en torno a la lectura.

AUTORAS pone la mirada sobre las voces de nuestras autoras, reivindicando su rol dentro de la literatura contemporánea. Es también una invitación a conocer sus procesos creativos, así como a sumergirnos en la lectura de forma colectiva.

Los encuentros van a tener la siguiente estructura. Os proponemos una lectura cada mes, perteneciente a una autora española contemporánea, y cada lectura tendrá dos momentos de encuentro. El primer día realizaremos una aproximación a la autora y su libro, y daremos las principales claves para disfrutar del texto. Al mes siguiente tendremos un encuentro en directo, con la autora, en el que podremos plantearle preguntas y comentarios que nos hayan surgido a partir de la lectura.

En este segundo encuentro contaremos con la autora Silvia Nanclares y su libro *Quién quiere ser madre*.

Facilita: Lola Fernández de Sevilla, Las Hedonistas.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 26 de mayo y 30 de junio. De 18 a 20 h. Online.**





## CICLOS DE CINE

### Club de Cine. Visionado de películas, debate y encuentro con creadoras

En el club de cine "Las Chicas del Celuloide" vemos y debatimos sobre cine. Conocemos a sus creadoras y las historias que inspiraron esas películas. Una propuesta de los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña, en colaboración con Cines Embajadores. ¡Anímate, y descubramos otra manera de hacer y ver cine! Este mes veremos la película documental *Ignífugas*.

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 29 de mayo. A las 16:45 h.**

**Lugar: Cine Embajadores. Gta. Sta. María de la Cabeza, 5.**

## EVENTOS ARTÍSTICOS

### Concierto de *Diversas*, el coro de Clara Campoamor

Desde hace un año estamos uniendo nuestras voces y creando un espacio musical muy especial, donde la sororidad, la escucha y la aceptación son notas imprescindibles en nuestro canto. Así nos permitimos ser y sonar de la manera más auténtica y libre posible.

Como el curso llega a su fin, queremos compartir nuestros cantos a la vida, al amor y a los cuidados en un concierto. Ven a escucharnos y, quizás, a cantar juntas a la igualdad y a la libertad de todas y cada una de las mujeres.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 31 de mayo. De 17:30 a 18:30 h.**

**Lugar: Salón de Actos del Centro Cultural Santa Petronila. C/ María Martínez Oviol, 12**

3

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

**Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.**

## VISITAS Y PASEOS

### Ruta: Madrid y la caza de brujas

Con el objetivo de conocer qué ha representado la caza de brujas y recuperar la memoria de las mujeres acusadas de brujería, realizaremos una ruta por las calles de Madrid que fueron escenario de estos hechos históricos.

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 11 de mayo. A las 10:30 h.**

**Lugar de encuentro: Plaza de Santo Domingo.**





## Autodefensa feminista en el Parque del Retiro

En conmemoración del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

Queremos reunir a todos los grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad y a todas las mujeres que quieran participar, para encontrarnos en el Retiro, poder compartir sinergias y realizar una clase grupal de autodefensa feminista.

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de quererse a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras. Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 25 de mayo. A las 17 h.**

**Lugar de encuentro: Entrada de El Retiro de la Puerta de Alcalá.**

## TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS

### Vª Edición del curso *Coordenadas Feministas*

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña programamos la Vª Edición del Curso *Coordenadas Feministas*, cuyo objetivo es formar en perspectiva feminista y crear espacios de encuentro y diálogo entre profesionales y/o movimiento asociativo, con interés en incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de trabajo y activismo.

El curso consta de 4 módulos (de marzo a junio), independientes entre sí, cada uno de ellos compuesto por cuatro sesiones agrupadas bajo una misma temática. Todos ellos tienen en común una mirada interseccional que tiene en cuenta tanto la categoría de género como la de etnia, clase social, edad y diversidades múltiples.

Este mes de mayo se realizará el **módulo III: violencia machista**.

**Dirigido a profesionales y agentes sociales.**

**Martes 9, 16, 23 y 30 de mayo. De 17 a 19:30 h.**

**Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña.**

### Yoga sensible al trauma

En conmemoración del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

Te invitamos a que te tomes un tiempo para conectar con tu cuerpo a través de la práctica del yoga suave basado en el movimiento, la respiración consciente y la atención focalizada. Aprenderás un método que busca equilibrar y regular el sistema nervioso, proporcionándote así una mayor serenidad y bienestar. No es necesario tener experiencia previa.

Facilita: Fanny Rodas

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 22 y 29 de mayo, 5, 12, 19 y 26 de junio. De 18 a 19 h.**



## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

**Dirigidas a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.**

### BIENESTAR FÍSICO

#### **Coro de mujeres *Diversas***

La voz es el instrumento musical básico, primitivo y auténtico; nuestro cuerpo, el lugar donde resuena. Descubrir nuestra voz es descubrir nuestra propia esencia. Nuestra voz tiene múltiples voces que provienen del inconsciente individual y colectivo, pero cada persona es única e irrepetible al igual que su voz.

Escuchar, respetar y aceptar nuestra propia voz y nuestro propio cuerpo favorece el autoconocimiento y el desarrollo personal y mejora la comunicación y la expresión, por tanto, favorece una mejor relación con la propia persona y con quienes nos relacionamos.

Facilita: Ana Cuenca.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 9, 16, 23 y 30 de mayo. De 17:30 a 19:30 h.**

#### **Caminata por la Casa de Campo**

En conmemoración del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

Aprovechando el tiempo primaveral y como forma de activar nuestro cuerpo y hacer planes juntas, os proponemos una caminata por la Casa de Campo, para relajarnos, conocernos entre nosotras y disfrutar de la naturaleza de nuestra ciudad.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 29 de mayo. De 10:30 a 12:30 h.**

**Lugar de encuentro: Metro Príncipe Pío, Gta. San Vicente, 1**

#### **Cómo acceder al deporte en Villaverde**

En conmemoración del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

¿Te gusta hacer deporte y quieres conocer las posibilidades que ofrece el distrito de Villaverde? Te invitamos a esta sesión para conocer cuáles son tus intereses deportivos, ponerlos en común, fomentar tus motivaciones e informarte sobre las actividades deportivas que ofrece Villaverde y cómo puedes acceder a ellas.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 26 de mayo. De 17:30 a 19:30 h.**



## Taller de iniciación a la escalada para mujeres

En conmemoración del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

¿Te gusta la escalada y nunca te has atrevido a practicarla? ¿Te gustaría conocer este deporte y practicarlo junto a otras mujeres? Desde los Espacios de Igualdad María de Maeztu y Clara Campoamor, te invitamos a explorar los beneficios que aporta la escalada a través de un taller de iniciación. Realizaremos una primera sesión en un rocódromo interior y al aire libre.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 9 y 16 de mayo. De 17:30 a 18:30 h.**

**Lugar de encuentro 1º sesión: c/ Delmira Agustini 7. Rocódromo PAD Joven Villaverde.**

**Lugar de encuentro 2º sesión: Metro Casa de Campo. Parque de la Cuña Verde (La Latina).**

## Construyendo una sexualidad para todas

En conmemoración del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.

La sexualidad sigue siendo un tema tabú, y aún más cuando hablamos de la sexualidad de las mujeres. Este espacio nos permitirá conversar sobre todo ello, a través de experiencias propias y aprendiendo cómo vivir nuestra sexualidad de una manera más sana y consciente, con una mirada amplia que abrace la diversidad.

Dejaremos a un lado el concepto que hay de la sexualidad en la sociedad para construir uno nuevo más inclusivo y realista, donde nos sintamos realmente reflejadas. Nuestro placer también es importante. ¿Alguna vez te has parado a pensar en lo que te gusta?

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 10 y 17 de mayo. De 17:30 a 19:30 h**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### ¿Cómo ser sexy? Taller de sensualidad a través del cabaret y otros lenguajes corporales.

Si alguna vez te has dicho "¡Yo no soy nada sexy!", este es tu taller. En él trabajaremos la sensualidad y la autoimagen, acercándonos y resignificando *lo sexy*, introduciéndonos en el mundo del cabaret, el trabajo corporal y los lenguajes teatrales y performativos.

Tráete tus prendas más sexys a la par que cómodas y vente a jugar, bailar y explorar tu sensualidad.

Facilita: Cocottes Cabaret.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 10, 17 y 24 de mayo. De 16:30 a 18:30 h.**



## Autoestima y género I: construcción y bases

¿Quieres reforzar tu autoestima? ¿Piensas que a las mujeres nos cuesta más tener una sana autoestima? ¿Necesitas trabajar el autoconocimiento?

El taller propone el fortalecimiento personal para asumir cambios y toma de decisiones para acompañar procesos de empoderamiento con el objetivo de aumentar nuestra calidad de vida.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 11, 18 y 25 de mayo y 1 de junio. De 17:30 a 19:30 h.**

## III<sup>er</sup> Encuentro Intercultural de Mujeres de Villaverde

Si eres de las que piensas que *la unión hace la fuerza*, ven a este encuentro de mujeres migrantes. En torno a una buena merienda, pondremos en común qué necesidades tenemos, generaremos redes de apoyo y pensaremos qué nos gustaría hacer juntas.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 19 de mayo. De 17:30 a 19:30 h.**

## De liderarTE a coliderar

Participa en este proceso de cuatro talleres (mayo, junio, septiembre y octubre) en el que, tengas o no consciencia y entrenamiento previo de tu liderazgo, empezarás por descubrirte y nombrarte como lideresa (en la primera parte), dotándote luego de herramientas básicas para sostener ese liderazgo. En la segunda parte, plantearemos cómo compartir el liderazgo para dar más fuerza a nuestros propósitos. Y terminaremos llevando los aprendizajes a la práctica con un pequeño proyecto de (CO)liderazgo.

En este primer taller de mayo, empezaremos por definir lo que consideramos que es el liderazgo y nos pararemos para reflexionar sobre quiénes queremos llegar a ser como lideresas. Aprenderemos a posicionarnos y a definir y apoyarnos en nuestras convicciones de liderazgo.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 23 de mayo. De 17 a 19:30 h.**

## EMPODERAMIENTO LABORAL, DIGITAL Y/O JURÍDICO

### Aula digital: Hedy Lamarr

¿Necesitas orientación para buscar trabajo por Internet? ¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Quieres aprender cómo optimizar tu teléfono? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo?

Te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 12 de mayo de 17:30 a 19:30 h o jueves 25 de mayo de 10:30 a 12:30 h.**

## Formación para el empleo y acreditación de competencias

Haremos un recorrido por toda la oferta formativa subvencionada por diferentes administraciones (certificados de profesionalidad, formaciones para personas desempleadas y para ocupadas, etc.) y cómo acceder a ella.

Y explicaremos cómo acreditar nuestra experiencia laboral a través del procedimiento de evaluación y acreditación de competencias profesionales.

Facilita: Antonio Jiménez, Impulso 06.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 22 de mayo. De 10:30 a 12:30 h. *Online*.**

## Iniciación a la fotografía con el móvil

¿Te gustaría poder hacer fotos, pero no tienes una cámara? En este taller aprenderemos, desde el principio, a utilizar las herramientas que nos proporciona la cámara de nuestro móvil para poder sacarle el mayor partido. Además, ahora que hace buen tiempo, haremos el taller al aire libre. ¡No olvides traer tu móvil!

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 24 y 31 de mayo. De 17:30 a 19:30 h.**

## Banca ética e inversión socialmente responsable

Explicaremos qué es la banca ética, en qué se diferencia de la banca tradicional y qué entidades operan en nuestro país. También veremos qué son las inversiones sostenibles y por qué es importante saber a qué se destina nuestro dinero cuando lo depositamos en un fondo de inversión. ¿Cómo puedo saber si con mi dinero se está invirtiendo en proyectos vinculados al armamento o la explotación infantil o, por el contrario, a otros que apoyan la gestión medioambiental o la igualdad de oportunidades?

Facilita: Economistas Sin Fronteras

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 30 de mayo. De 17 a 18:30 h. Posibilidad de conectarse *online*.**





## TRABAJO COMUNITARIO

**Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas.**

**Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: disponibilidad de aula y Biblioteca de préstamo gratuito Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

### Camino del empoderamiento

El curso consta de cinco módulos, de octubre 2022 a junio 2023. Trabajaremos herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo, las herramientas tecnológicas y los derechos laborales.

En mayo continuamos el módulo de comunicación y gestión de conflictos a través del juego y del arte.

**Actividad en colaboración con la Congregación de las Siervas de San José.**

**Dirigido a mujeres en riesgo de exclusión de su Congregación.**

**Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo. De 10:30 a 12 h.**

### Talleres sobre las relaciones de género MVO IES María Goyri Goyri

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MVO).

Talleres sobre la construcción de relaciones de género en donde nos cuestionamos los roles y estereotipos de género que se asumen desde la sociedad y que perpetúan relaciones de desigualdad entre mujeres y hombres. Concienciaremos sobre las dinámicas de poder que generan relaciones de desigualdad y violencia.

**Dirigido al alumnado de primero de la ESO del IES María Goyri Goyri.**

**Martes 9 y miércoles 10 de mayo. De 8:30 a 11:30 h.**

### Ciberviolencia

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MVO).

Acudiremos al PAC de Villaverde para sensibilizar y prevenir contra la violencia contra las mujeres a través de Internet: Cibercontrol, Ciberacoso sexista, Ciberacoso sexual, Sextorsión, Revenge Porn, Happy Slapping. Pondremos nombre a los ciberdelitos machistas, aprenderemos a prevenirlos y veremos qué podemos hacer para proteger nuestra privacidad y cómo denunciarlos en caso de ser víctimas.

**Actividad dirigida a jóvenes del PAC de Villaverde**

**Jueves 18 de mayo. De 17 a 19 h.**

### Ley de garantía integral de la libertad sexual

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0 (MVO).

Con motivo de la nueva reforma de nuestro código penal en torno a los delitos que atentan contra la libertad sexual, visibilizaremos la necesidad de seguir trabajando por la igualdad y concienciar sobre una vida libre de violencias, en concreto en el ámbito sexual, con el fin de generar relaciones sanas.

**Actividad dirigida a jóvenes del PAC de Villaverde**

**Miércoles 24 de mayo. De 17 a 19 h.**





## Ruta urbana: historia de las mujeres de Madrid

Ruta urbana para conocer a las mujeres que nos fueron abriendo caminos: escritoras, filósofas, políticas, lavanderas, costureras, cigarreras y tantas otras.

**Dirigido a usuarias/os de los Centro de Mayores de Villaverde.**

**Martes 30 de mayo. De 10:30 a 12:30 h.**

**Inscripciones de forma presencial en cualquiera de los Centro Municipales de Mayores de Villaverde, martes o jueves, de 10 a 14. O en [eliadinamizacionvillaverde@gmail.com](mailto:eliadinamizacionvillaverde@gmail.com)**

**Lugar de encuentro: Puerta del Sol, estatua de Osa y Madroño.**

