



PROGRAMACIÓN JULIO 2023

No soy libre cuando cualquier mujer no es libre, incluso cuando sus cadenas son muy diferentes a las mías.

Audre Lorde, escritora afroamericana, feminista y activista por los derechos civiles.
25 de julio, Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente.

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

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 julio leeremos *En la boca del lobo* de Elvira Lindo.

Dirigido a toda la población.

Viernes 7 de julio. De 17:30 a 19:30 h.

2

EXPOSICIONES

Perdona, estoy hablando

¿Te gusta el comic? ¿Quieres descubrir autoras maravillosas? ¿Reencontrarte con tus favoritas?

Más de 80 autoras, para conocer y disfrutar: Barbara Alca, Conxita Herrero, Flavita Banana, Kate Beaton, Quan Zhou Wu, Rocío Quillahuaman, Amaia Arrazola, Ana Galvañ, Angie de la Lama, Fran Meneses, Nuria Figueiredo, Daria Bodangska, Giulia Sagramola, Anya Ulinich, Nora Krug, Roberta Vázquez, y muchas más.

Dirigido a toda la población.

Martes 11 de julio. A las 17 h.

Lugar: Sala de exposiciones Centro Centro, Palacio de Cibeles. Plaza Cibeles, 1, puerta principal.





CICLOS DE CINE

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

Desde el club de cine "Las Chicas del Celuloide" vemos, debatimos y aprendemos sobre cine con quienes han creado e inspirado estas películas. Una propuesta de los espacios de igualdad Clara Campoamor y Juana Doña, en colaboración con Cines Embajadores.

Este mes veremos la película *Las buenas compañías*, de Silvia Munt. Inspirada en hechos reales, narra la historia de un grupo de mujeres de Rentería (Gipuzkoa) que en los años 70-80 lucharon por los derechos de las mujeres.

Dirigido a toda la población.

Lunes 17 de julio. A las 16:45 h.

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

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS

Simulación de un juicio real

En esta actividad simularemos un juicio para adquirir conciencia de la importancia de tener una buena protección ante cualquier situación que quede en manos de la justicia y poder entrenar nuestras respuestas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 20 y 27 de julio. De 17:30 a 19:30 horas.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO

Piscina y juegos

Pasaremos una mañana agradable de *piscineo* jugando para seguir conociéndonos, aprender y divertirnos juntas con un plan fresquito.

Dirigido a mujeres.

Martes 18 de julio. De 11 a 13 horas.

Lugar: Piscina Municipal San Fermín. C/ San Mario, 18 (metro Hospital 12 de Octubre).

Mujeres que hacen deporte: acondicionamiento físico para el baloncesto

¿Te gusta el baloncesto y te cuesta coincidir con otras mujeres para practicarlo? ¿No lo has jugado nunca y te apetece probar? Te invitamos a jugar un partido divertido y aprender las técnicas básicas para iniciarte o seguir mejorando en este deporte.

¡Te esperamos con ropa cómoda, zapatillas y ganas de disfrutar!

Dirigido a mujeres.

Viernes 21 de julio. De 18 a 20 horas.

Lugar: Polideportivo Félix Rubio, Calle de la Alianza, 4

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Conecta con tu naturaleza. Taller de arteterapia al aire libre.

En este taller al aire libre, y con el objetivo de mejorar nuestra manera de relacionarnos con la Tierra, pondremos en relación el trabajo con nuestro cuerpo y la exploración de nuestra creatividad, dejándonos inspirar por los biorritmos y elementos de la naturaleza.

Dirigido a mujeres.

Martes 25 de julio. A las 10:15h

Lugar: En la puerta del Palacio Cristal (Parque del Retiro).



Persona vitamina

¿Quieres ser persona vitamina? ¿Quieres aprender a identificarlas?

Las personas vitaminas son personas con las que es fácil compartir y tienen una actitud optimista y resolutiva. Son personas que facilitan que la vida sea de calidad, es decir, practican la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Dirigido a mujeres.

Jueves 13 de julio. De 17:30 a 19:30h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Mi reflejo. Autoconocimiento a través de la fotografía y la pintura.

Taller de arteterapia donde buscaremos nuestro reflejo en la ciudad, tomando fotografía de nuestra imagen proyectada en diferentes espacios. A través de las imágenes resultantes nos conoceremos un poquito más, para poder cambiar lo que no nos convenza. Nos acompañarán además de la fotografía, la pintura, la poesía y la expresión corporal.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 19 de julio. De 17:30 a 19:30 h.

Creación de sellos para estampar

En este taller aprenderás a hacer sellos o tampones donde imprimiremos una imagen a través de la técnica del fotograbado. Cada participante podrá crear un sello para poder estampar en infinidad de superficies y con muchos tipos de tintas.

Facilita: Fábrica de texturas

Dirigido a mujeres.

Miércoles 12 de julio. De 17:30 a 19:30h.

Taller encuadernado con papel marmolado

En este taller aprenderás a crear una libreta desde cero, comenzando por la portada utilizando la técnica de "papel marmolado" y finalizando con la encuadernación de forma artesanal.

Facilita: Fundación Juan XXIII

Dirigido a mujeres.

Lunes 10 de julio. De 10:30 a 13h.



Taller de cianotipia

La cianotipia es un método de impresión fotográfica que permite estampar imágenes con tan solo la luz solar en un tono monocromo: azul de Prusia.

En este taller conoceremos la técnica y realizaremos nuestra creación a partir de elementos de la naturaleza, fotografía y dibujo en transparencias.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 26 de julio. De 17:30 a 19:30h.

EMPODERAMIENTO LABORAL, DIGITAL Y/O JURÍDICO

Visita al CETHYC

Realizaremos una visita al Centro de Empoderamiento de Trabajadoras de Hogar y Cuidados, con el objetivo de crear alianzas de cuidados con otras mujeres empleadas de hogar y conocer las actividades y servicios que nos ofrece este recurso.

Dirigido a mujeres.

Viernes 14 de julio. De 11:30 a 13:30 horas.

Lugar: CETHYC. C/ Doctor Tolosa Latour, 23.

Aplicaciones de ocio para tu móvil

¿Quieres descubrir las posibilidades de entretenimiento y diversión con tu móvil? Audio libros, juegos, películas gratuitas, aplicaciones de lectura digital, plataformas de música y radio, podcast, etc.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 26 de julio. De 10:30 a 12:30 h.

Herramientas digitales para la planificación de tus viajes

Llega el verano y con ella los planes. ¿Quieres aprender a buscar y guardar la información? Incorpora en tu móvil herramientas para tener todo a mano.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 19 de julio. De 17:30 a 19:30 h.

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.

Miércoles 12 de julio de 17 a 19 h o jueves 13 de julio de 10:30 a 12:30h.



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 julio 2023. Trabajaremos herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo, las herramientas tecnológicas y los derechos laborales.

En julio iniciamos el módulo de Teatro para la gestión de conflictos.

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

Dirigido a mujeres en riesgo de exclusión de su Congregación.

Miércoles 5, 12, 19 y 26 de julio. De 10:30 a 12 h.

