



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2023

*Lucho a favor de la libertad. No me convertiré en la víctima.*

Ahed Tamimi, activista palestina.

El 11 de octubre se conmemora el Día Internacional de la Niña.

### 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.

### VISITAS Y PASEOS

#### Ruta urbana. Escritoras en el Madrid de las Letras: ellas también existieron

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

Actividad conmemorativa del Día de las Escritoras.

Visita guiada por el Madrid de las Letras para conocer la ciudad con otra mirada. ¿Hubo escritoras famosas en la Edad de oro? ¿Fueron conocidas sus obras? ¿Qué ocurrió para que las olvidáramos?

Hablaremos de las escritoras que vivieron en ese barrio desde el s.XVI hasta el s.XX, (María de Zayas, Marcela de San Félix, Elena Fortún, Luisa Carnes) y leeremos fragmentos de sus obras, dándoles voz en nuestro paseo.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 18 de octubre. A las 17 h.

Lugar de encuentro: estatua Federico García Lorca, Plaza de Santa Ana.

2

### 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.

Este mes leeremos *La casa de muñecas* de Henrik Ibsen.

Dirigido a toda la población.

Viernes 6 de octubre. De 17:30 a 19:30 h.





## AUTORAS. Encuentros en torno a la lectura: Rosa Montero

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

Ponemos la mirada sobre las voces de nuestras escritoras, 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.

Os proponemos una lectura cada mes, perteneciente a una autora española contemporánea. 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.

En septiembre y octubre leeremos el libro *El peligro de estar cuerda* y charlaremos con su autora, Rosa Montero.

Facilita: Lola Fernández de Sevilla

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 27 de octubre. De 18 a 20 h. *Online*.**

## CICLOS DE CINE

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

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

Actividad conmemorativa del Día Internacional de la Niña.

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 niñas*, de Pilar Palomero. Celia, una niña de 11 años, vive con su madre y estudia en un colegio de monjas en Zaragoza. Brisa, una nueva compañera recién llegada de Barcelona, la empuja hacia una nueva etapa en su vida: la adolescencia. En este viaje, en la España de la Expo y de las Olimpiadas del 92, Celia descubre que la vida está hecha de muchas verdades y algunas mentiras.

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 30 de octubre. A las 16:45 h.**

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

### ¿Vives de alquiler y tienes dudas sobre tus derechos?

Te invitamos a visitar con nuestra abogada el Sindicato de Inquilinas e Inquilinos de Madrid para participar y conocer tus derechos.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 27 de octubre. De 18:30 a 20h.**

**Lugar de encuentro: calle de las Peñuelas, 12.**





## 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

#### Espacio de relación. *Danza contact* para mejorar nuestras relaciones

Somos seres interdependientes por esto es tan importante el lugar que damos a la forma de relacionarnos: respeto, igualdad, cooperación y no jerarquía. Este taller es una investigación a través de la danza para profundizar en los lugares de intimidad y vínculo con las demás personas y con el entorno.

Facilita: Catalina Mahecha

Dirigido a toda la población.

Miércoles 11, 18 y 25 de octubre; y 8 de noviembre. De 10:30 a 12:30h.

### 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 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre. De 17:30 a 19:30 h.





## Mujeres que hacen deporte: taller para aprender a nadar

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

¿Te apetece aprender a nadar o perder el miedo a nadar con otras mujeres en un entorno seguro y tranquilo? En este taller aprenderás técnicas básicas para iniciarte en la natación, controlar tu cuerpo y adquirir seguridad en un medio acuático.

Facilita: Elena Canillas

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 6, 20 y 27 de octubre. De 12:45 a 13:45 horas.**

**Lugar: Piscina Municipal El Espinillo, carretera de Villaverde a Vallecas, 19.**

## ¿Menopausia o plenopausia?

Actividad conmemorativa del Día Mundial de la Menopausia, recomendado para mujeres a partir de los 30 y hasta...

A menudo asociamos la menopausia a envejecer o "ir a peor", y la rechazamos o nos parece muy lejana, "cosa de ancianas". Sin embargo, muchos cambios son bien tempranos. Os proponemos una charla donde conoceréis todos los cambios de antes, durante y después de la *plenopausia*, para que vivas esta etapa con plena salud y bienestar. Todo lo que siempre quisiste saber.

Facilita: Irene Aterido

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 5 de octubre. De 17:30 a 19:30h.**

5

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Claves para la prevención de la depresión

Actividad conmemorativa del Día Mundial de la Salud Mental.

¿Anticipas consecuencias negativas que condicionan tu bienestar? ¿Necesitas herramientas para mejorar tu estado de ánimo? El taller propone facilitar información y herramientas para mejorar los estados emocionales en las mujeres.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 19 y 26 de octubre. De 17:30 a 19:30 horas.**

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

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

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.**

**Jueves 19 de octubre. A las 10:15h.**

**Lugar: en la puerta del Palacio de Cristal (Parque del Retiro).**



## Charlemos sobre duelo: el autocuidado

En colaboración con el CMSc de Villaverde, se crea el espacio *Prevención del duelo complicado* para compartir y conversar sobre temas que rodean el duelo y cómo reconectar con la vida. Este mes hablaremos sobre el autocuidado en el proceso de duelo.

Facilita: Virginia Garrido

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 23 de octubre. De 10:30 a 12:30 horas.**

## De liderarTE a coliderar

En el taller de octubre pondremos en práctica todo lo aprendido en un proyecto sobre tu liderazgo tanto de la vida personal como profesional, tanto de tu liderazgo individual como colectivo.

Facilita: Magalí Martínez Solimán

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 25 de octubre. De 17 a 19:30h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Autocuidado para mamás con bebés, a través del arte y del mimo al cuerpo

Sesión de cuidados para las que están cuidando de sus bebés. En esta etapa tan demandante de la crianza y que suele recaer sobre las madres, es importante un espacio donde ser cuidadas, donde expresar las emociones emergentes y la generación de una red de apoyo con otras mamás.

Podrán venir con sus bebés aquellas que no tengan dónde o con quién dejarlos.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 4 de octubre. De 10:30 a 12:30 horas.**

### Laboratorio de investigación y creación teatral

En este laboratorio anual exploraremos juntas nuevos relatos e identidades, rescataremos la vida de mujeres olvidadas y denunciaremos el machismo a través de las artes escénicas y de acción.

Aprenderemos técnicas de expresión corporal, teatro, danza libre y performance.

Nos acercaremos a textos de dramaturgas, escribiremos nuestros propios textos y los pondremos en escena.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 4, 11, 18 y 25 de octubre. De 17 a 19 h.**



## Grupo de ganchillo de tejedoras urbanas

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

En el grupo de ganchillo desarrollamos la técnica del *yarn bombing* llenando de color el barrio, bolardos, árboles y marquesinas. Y ocupando así, el espacio con nuestras agujas y ovillos de lana.

Estamos deseando conocerte y seguir creciendo, te esperamos cada quince días en el Espacio de Igualdad Clara Campoamor.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 6 y 20 de octubre. De 10:30 a 12:30 h.**

## Telas escarificadas, códigos secretos

Taller de iniciación en la técnica del *bogolán*. Aprende una técnica textil ancestral maliense que combina elementos naturales, mística, empoderamiento femenino e identidad.

Facilita: Fatoumata Tioye Coulibaly e Irene López de Castro

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 19 y 26 de octubre. De 17 a 19:30 h.**

## Crea tu propia *tote bag*

Nos pondremos manos a la obra para crear nuestras bolsas o *tote bags* con diseños que nos identifiquen y representen. Hablaremos sobre qué es lo que nos identifica y por qué queremos representarlo en nuestra bolsa ilustrada, pasaremos un rato divertido y creativo. ¡No te lo pierdas!

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 24 y 31 de octubre. De 10:30 a 12:30 h.**

## EMPODERAMIENTO LABORAL, DIGITAL Y/O JURÍDICO

### Reparaciones básicas para el hogar

En este taller nos capacitamos para el uso de herramientas y aprendemos a reparar averías básicas y cotidianas propias del hogar, en torno a la electricidad, la fontanería, la cerrajería y las persianas.

Facilita: Manolí Miranda.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 10, 17, 24 y 31 de octubre, y 7, 14, 21 y 28 de noviembre. De 17:30 a 19:30 h.**

### Iniciación a la fotografía con el móvil

¿Te gustaría poder hacer fotos, pero no tienes una cámara? ¿Y si te digo que puedes hacer fotos increíbles también desde tu móvil? Aprenderemos técnicas básicas para realizar nuestras fotografías con el móvil: encuadres, iluminación y edición.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 16 y 23 de octubre. De 17 a 19h.**



## Aula digital: Hedy Lamarr

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

¿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 20 de octubre de 17 a 19 h o lunes 30 de octubre de 10:30 a 12:30h.**

## Cómo acceder a trabajar en la administración pública

Trabajar en la administración pública es posible. Seguramente habrás escuchado que es muy difícil y que hay que aprobar un examen al que se presentan muchas personas. Esto es cierto, aunque también hay otras maneras de acceder al empleo público que seguramente desconoces y aprenderemos en este taller

Facilita: Helena Sánchez

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 30 de octubre. De 17 a 19:30h.**

## Practica inglés conversando

¿Necesitas practicar tu inglés por motivos laborales? ¿Quieres viajar y necesitas el inglés para entenderte con los nativos? ¿Tienes un nivel medio de inglés y necesitas desempolvarlo? Ven a practicar tu inglés conversacional de la mano de una profesora nativa norteamericana.

**Dirigido a mujeres.**

**Los martes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre y 7, 14, 21 y 28 de noviembre, de 10:30 a 12:30 h.**

8





## 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.

### Empoderamiento y promoción del coliderazgo en equipos de mujeres

Acompañamos a grupos informales de mujeres a expandir su coherencia intraorganizacional, su capacidad de observarse desde diferentes puntos de vista y su inteligencia relacional.

Dirigido a Las Lideresas de los Centros de Mayores de Villaverde.

Lunes 2 de octubre. De 10:30 a 13:30 h.

### Camino del empoderamiento

Colaboramos con las Siervas de San José de Villaverde en su taller Nazaret para mujeres en riesgo de exclusión social. Trabajaremos herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo, las herramientas tecnológicas y los derechos laborales.

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

Dirigido a mujeres en riesgo de exclusión de su Congregación.

Miércoles 4, 11, 18 y 25 de octubre. De 10:30 a 12:00 h.

### Fotografía y buen trato

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

Taller de fotografía con el móvil, donde aprenderemos a utilizar la cámara de nuestro dispositivo, así como los principios de composición fotográfica e iluminación. Practicaremos juntas y de forma individual. Para finalizar, haremos una exposición en torno al 25 de noviembre con las imágenes seleccionadas en relación al buen trato.

Actividad en colaboración con el Centro Municipal de Mayores de "La platanera".

Dirigido a la población usuaria de los Centros de Mayores de Villaverde.

Miércoles 11, 18 y 25 de octubre y 8, 15 y 22 de noviembre. De 11:30 a 13:30h.

Inscripción en el teléfono 621214351 (Beatriz). O en [beatrizdinamizacionvillaverde@sanivida.es](mailto:beatrizdinamizacionvillaverde@sanivida.es)

### Relaciones de género y buen trato

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Violencia 0*.

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 del IES El Espinillo.

Fecha y horario por concretar.

