



## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2023

*La lucha por los derechos indígenas y los derechos de las mujeres están entrelazados. No podemos separarlos.*

**Rigoberta Menchú Tum**, activista indígena y ganadora del Premio Nobel de la Paz.  
Día Internacional de las Mujeres Indígenas (5 de septiembre).

### 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. Historia de las mujeres de Madrid: de pueblo a capital**

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

Descubre en este paseo los orígenes de la ciudad de Madrid a través de otras historias que no siempre nos han contado: las de las mujeres que vivieron, trabajaron, gobernaron, desde los orígenes de la ciudad hasta el s. XVI.

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 14 de septiembre. De 10:30 a 12:30 h.**

**Lugar de encuentro: estatua Felipe IV, Plaza de Oriente.**

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.

En nuestro encuentro de septiembre leeremos *Dientes blancos* de Zadie Smith.

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 8 de septiembre. 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 (Las Hedonistas)

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 29 de septiembre y 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*.

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, Juana Doña y Berta Cáceres, en colaboración con Cines Embajadores.

Este mes veremos la película *Te estoy amando locamente*, de Alejandro Marín.

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 25 de septiembre. 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.**

## HOMBRES POR LA IGUALDAD

### Re(construyendo)nos. Taller para hombres que se hacen preguntas

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

Ofrecemos este taller, dirigido a hombres, en colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña. Trabajaremos las bases para realizar un cambio ético, analizando las relaciones de poder.

Los contenidos tratarán sobre la socialización privilegiada y los micromachismos cotidianos. Haremos un análisis colectivo acerca de los aprendizajes del ser hombre en tanto que grupo social con privilegios sobre las mujeres, detectando esos privilegios desde la infancia y la adolescencia y analizando cómo los vamos reproduciendo. Definiremos los micromachismos y su tipología para identificar los propios.

Facilita: Olmo Morales

**Dirigido a hombres.**

**Viernes 15 y 22 de septiembre. De 17 a 20h.**





**Lugar: viernes 15 (Espacio de Igualdad Clara Campoamor) y viernes 22 (Espacio de Igualdad Juana Doña).**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

### BIENESTAR FÍSICO

#### Paseando juntas. Caminata por la casa de Campo

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

Aprovechando el fin del verano, 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 11 de septiembre. De 10:30 a 12:30 horas.**

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

#### 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 12, 19 y 26 de septiembre. De 17:30 a 19:30 h.**

#### Mujeres que hacen deporte: acondicionamiento físico para el fútbol

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

¿Te gustaría practicar fútbol con otras mujeres? En este taller haremos una pequeña introducción a este deporte con el fin de llevarnos un entrenamiento básico y conocer las reglas del juego para lanzarnos a jugar un partido siempre que nos apetezca. Anímate a jugar a este deporte de equipo.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 14 de septiembre. De 17:30 a 19:30 horas.**

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





## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Reírse de una misma: antídoto contra la *depre* postvacacional

Taller de clown para alivianar la depresión postvacacional. En este taller pondremos en práctica herramientas y técnicas del clown para reírnos de nosotras mismas junto a las otras, rescatando las anécdotas del verano.

Facilita: Itziar Bajo.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 13 de septiembre. De 16:30 a 18:30 horas.**

### *Si me queréis, irse. La soledad deseada*

Tiempo y espacio para una misma, ¿dónde hay que apuntarse?

El autocuidado requiere tiempos y espacios para una misma; aunque la suma de cansancio y el exceso de responsabilidades dificultan este derecho básico que aumenta la calidad de vida. El taller propone aumentar el autocuidado ampliando tiempos y espacios propios dando valor a la soledad deseada, a la autonomía y a la libertad personal.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 21 y 28 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.**

### 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 el taller de septiembre, abordaremos todo lo que hay que tener en cuenta para compartir el liderazgo con otras lideresas y veremos cómo disfrutar de un liderazgo más satisfactorio, convirtiéndolo en co-liderazgo, para llegar más lejos y con más energía.

Facilita: Magalí Martínez Solimán

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 27 de septiembre. 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 13 de septiembre. De 10:30 a 12:30 horas.**

### **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. Queremos resaltar lo que permanece oculto, subrayar lo invisible y aprender tejiendo en grupo.

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

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 15 y 29 de septiembre. De 10:30 a 12:30 h.**

### **Arteterapia para el cambio**

El comienzo de curso es un buen momento para hacer los cambios que intuimos que necesitamos en nuestra vida y que no nos animamos a hacer. En este taller, a través de la expresión artística, pondremos conciencia a lo que deseamos, lo que nos frena y los pasos a seguir.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 20 y 27 de septiembre. De 10:30 a 12:30 h.**

### **Laboratorio de investigación y creación teatral**

En este laboratorio 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 20 y 27 de septiembre. De 16:30 a 18:45 h.**

## EMPODERAMIENTO LABORAL, DIGITAL Y/O JURÍDICO

### 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.**

**Lunes 11 de septiembre de 17 a 19 h o Lunes 18 de septiembre de 10:30 a 12:30h.**

### Cómo tener éxito en la entrevista de trabajo

Conseguir una entrevista para un puesto de trabajo es un paso importante en nuestra búsqueda de empleo. A veces la inseguridad y ansiedad ante esta situación puede jugaros una mala pasada. En este taller nos prepararemos para llevarlas a cabo con éxito. Aprenderemos a describir nuestras fortalezas y entrenaremos preguntas difíciles.

Facilita: Helena Sánchez

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 18 de septiembre. De 17 a 19:30 h.**

### Cómo evitar el spam telefónico: la lista Robinson

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

Con frecuencia recibimos llamadas y mensajes en nuestros móviles para ofrecernos productos o servicios de compañías de las que no somos clientas. De hecho, en muchas ocasiones no sabemos cómo han obtenido nuestros datos para comunicarse con nosotras.

Estas circunstancias son muy molestas, pero como consumidoras tenemos alguna herramienta para tratar de eliminarlas o al menos reducirlas.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 20 de septiembre. De 17 a 19h.**

### Lo que me interesa saber sobre la ley de vivienda

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

La abogada del Espacio de Igualdad Clara Campoamor revelará de manera práctica cuáles son las novedades básicas de la normativa de vivienda con el fin de conocer nuestros derechos y solventar dudas sobre cualquier situación que nos ocurra.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 22 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.**

## **Sistema Cl@ve PIN**

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

¿Quieres aprender a realizar gestiones administrativas por Internet? ¿Sabes lo que es el sistema Cl@ve? ¿Te quieres dar de alta en el sistema, pero no sabes cómo? ¿Te has registrado ya en esta herramienta, pero no sabes cómo utilizarla?

En este taller, aprenderemos qué es el Sistema Cl@ve, a registrarnos y a saber utilizarlo para realizar gestiones con nuestro dispositivo.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 25 de septiembre. 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.**

### **Ruta urbana Mujeres que abrieron caminos**

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

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

**Actividad en colaboración con los Centros de Mayores de Villaverde.**

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

**Miércoles 20 de septiembre. De 10:30 a 13h.**

**Inscripción en los teléfonos 621205367 (Sandra) y 621232238 (Yesse). O en [eliadinamizacionvillaverde@gmail.com](mailto:eliadinamizacionvillaverde@gmail.com)**

### **Perspectiva de género en la intervención en aula**

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





¿Cómo se traduce en la práctica la intervención con perspectiva de género en el aula? En esta sesión reflexionaremos conjuntamente y aportaremos desde diferentes recursos cómo trabajamos con esta metodología para poder intervenir en lo comunitario con un lenguaje común.

**Actividad en colaboración con el grupo distrital MV0.**

**Dirigido al grupo distrital MV0 de Villaverde.**

**Fecha y hora por concretar.**

