



## PROGRAMACIÓN JULIO 2021

### RECONSTRUYENDO LA VIDA

*“En la perspectiva feminista, la relación entre cada mujer y las mujeres es fundamental: la mejoría de las condiciones de vida sólo puede lograrse socialmente, y los derechos de las mujeres sólo son derechos si son reconocidos como tales.”*

Marcela Lagarde, *“Claves feministas para la autoestima de las mujeres”*.

Durante este cuatrimestre desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad con el título **“Reconstruyendo la Vida”**, nos enfocaremos en rehacer lo que está siendo dañado y transformado durante esta crisis por la COVID19, recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos, afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo, como hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, como abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales, el aislamiento; con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, fomentando herramientas de nuevas tecnologías, recuperar la vida a través del arte, etc. Sabiendo que lo que construyamos no será una réplica de lo anterior sino algo nuevo a partir de lo vivido, sufrido y aprendido.

### ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades gratuitas dirigidas a toda la ciudadanía. Es necesario inscripción.

### VISITA A LA EXPOSICIÓN “MUJERES DEL SAHEL” DE IRENE LÓPEZ DE CASTRO EN LA CASA ÁRABE

De la mano de la propia autora visitaremos la exposición “Mujeres del Sahel”, que recoge paisajes y escenas de Tombuctú, ciudad en la que la artista ha pasado largas temporadas familiarizándose con elementos de la cultura local y con el trabajo de las mujeres en la asociación Gouna Tière, entidad muy activa en proyectos de empoderamiento de las mujeres y en materia de conservación medioambiental.

Jueves 1 de julio

Horario: a las 11.00 horas

Lugar de encuentro: Casa Árabe, calle Alcalá 62

### «CATALINA Y ELENA». OBRA DE TEATRO SOBRE LA IDENTIDAD DE GÉNERO EN EL SIGLO DE ORO

«Catalina y Elena» es un proyecto de investigación teatral sobre la identidad de género en el Siglo de Oro, a través de las vidas de Catalina de Erauso, la “monja alférez”, y Eleno de Céspedes, nacida Elena de Céspedes.

Ambos vivieron como hombres, pero tuvieron suertes muy distintas. La “monja alférez” consiguió el reconocimiento de Felipe II y del Papa Urbano VIII y logró vivir como quiso. Por su parte, Eleno de Céspedes fue condenado por la Inquisición.

El proceso de investigación parte de los testimonios de ambos, recogidos en la autobiografía de Catalina de Erauso y las actas

de la Inquisición del proceso de Eleno de Céspedes, entre otra bibliografía de la época, para construir un relato de vida, diferencias sociales e identidad de género.

Compañía: Hilanderas Producciones y Las Furias

Viernes 2 de julio

Horario: de 19.00 a 20.00 horas

Lugar: Salón de Actos, Centro Cultural Santa Petronila.

Reserva de entradas gratuitas: 91 710 97 13.

## 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 *El lunes nos querrán* de Najat el Hachmi.

Viernes 9 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: presencial.

## “MIRA QUE ERES RARA”

En este taller inclusivo y vivencial, trabajaremos las capacidades creativas y humanas, a través del juego, la performance y las artes escénicas partiendo de la diversidad funcional.

Analizaremos qué separa lo “normativo” de lo “raro”, pudiendo aceptar lo raro como parte de lo bello y la diversidad como una oportunidad de vivir la vida de otra manera.

Con la ayuda de las facilitadoras y de su singular relación, desmontaremos estereotipos y aprenderemos a aceptar el fracaso como parte del proceso creativo.

Facilitan: Costa Badía y Tito Rubio

Viernes 9 y 16 de julio

Horario: de 17.00 a 19.30 horas

Modalidad: presencial

## RÍETE DEL MACHISMO

Os invitamos a un taller donde adquirir herramientas para derrocar cualquier comentario machista que nos encontremos en las redes o en primera persona sin dejar de lado el humor y la ironía.

Miércoles 21 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: online.

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades gratuitas dirigidas a mujeres en toda su diversidad. Es necesario inscripción.

## CUIDADOS PARA MI VOZ

Tenemos mucho que gritar, ¡pero con las voces bien cuidadas y a tope! Pero, ¿sabemos cómo funciona la voz para poder cuidarla? Sabemos de sobra que las mujeres somos comunicativas y es por ello que tenemos mayor uso vocal. Por el contrario, siempre se nos ha sido negada la voz en muchos espacios.

El taller de cuidados de la voz es un taller cuyo objetivo es enseñarte a evitar y prevenir patologías vocales y aprender a cuidar de tu voz de manera sencilla y efectiva, ya que la voz es el instrumento fundamental para comunicarnos con las demás y en muchos casos, el cuidado de la voz nos va a llevar al autocuidado.

Facilita: Luz Martínez

Lunes 5, 12 y 19 de julio

Horario: de 10.30 a 13.30 horas

Modalidad: presencial

## CUERPO, MOVIMIENTO Y MÚSICA

Tenemos un cuerpo que puede ser habitado, que puede ser movido y disfrutado. En el taller tomaremos conciencia del cuerpo y de sus posibilidades y pondremos estos descubrimientos en comunicación con la música. Para jugar y bailar, para explorar, para

divertirnos y enriquecernos desde lo que somos.

Facilita Iris Muñoz

Lunes 5 y 12 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: presencial

## “MUJER ÁRBOL”. TALLER DE ARTETERAPIA PARA AUTOSOSTENERSE

En este taller, y a través del cuerpo y el arte, trabajaremos los elementos del árbol y su ciclo vital como metáfora de aquello que queremos fortalecer.

- La semilla: qué queremos hacer crecer.
- Las raíces: lo que nos nutre.
- El tronco: lo que nos fortalece y da seguridad.
- Las ramas: aquello que queremos expandir.
- Las hojas: lo que se suelta y lo nuevo que nace.
- Los frutos: celebrar y disfrutar lo logrado.

Martes 6 y 13 de julio

Horario: de 11.00 a 12.30 horas

Modalidad: presencial

## TEATRO POR LA IGUALDAD Laboratorio de investigación y creación escénica *Sinvergüenzas*

En el grupo de teatro *Sinvergüenzas* necesitamos nuevas incorporaciones. Juntas exploramos nuevos relatos e identidades, rescatamos la vida de mujeres olvidadas y denunciemos el machismo a través del arte.

Aprendemos técnicas de expresión corporal, teatro, danza libre y performance. Nos acercamos a textos de dramaturgas, escribimos nuestros propios textos y los ponemos en escena.

Miércoles 7 y 14 de julio

Horario: de 17.00 a 19.00 horas

Modalidad: presencial

## CREA TU ÁLBUM DE FOTOS DIGITAL

“La fotografía es el medio adecuado para recrear el ahora, el mundo vivo de nuestros días.” Berenice Abbott.

¿Quieres aprender a realizar libros de fotografía digital? ¿Te gustaría digitalizar tus fotografías en papel? ¿Prefieres almacenar de otra manera tus recuerdos?

En este taller aprenderemos a utilizar diferentes herramientas gratuitas para realizar nuestro álbum digital de fotos, para guardar fotos importantes y/o llevarlo a impresión, a partir de fotos digitales o digitalizando las que tenemos en papel.

Miércoles 7 y 14 de julio

Horario: de 17.30 a 19.30 horas

Modalidad: *online*

## «CLARA SOMOS TODAS». EXCURSIÓN FIN DE CURSO

Hemos pasado unos meses complicados, nos hemos adaptado y aprendido muchas cosas nuevas. Queremos contar contigo para pensar juntas, ver qué nos llevamos como herramientas y qué cosas queremos cambiar e innovar. Pasar un tiempo juntas y disfrutar de la compañía en el Parque del Oeste.

El Espacio de Igualdad es de todas, y tu opinión es muy importante para nosotras.

Sábado 10 de julio

Horario: de 9.30 a 14.00 horas

Lugar de encuentro: metro Moncloa (salida Intercambiador).

## RECONSTRUIR LA VIDA III: FELICIDAD, QUÉ BONITO NOMBRE TIENES

El concepto de felicidad es subjetivo, cada persona lo experimenta de diferente manera. Sentirse feliz tiene un componente personal y otro social, por ello la perspectiva de género es importante para disfrutar de los momentos que proporcionan felicidad.

El taller propone cambios en nuestra actitud para aumentar el grado de satisfacción con la vida, los momentos de placer y el bienestar.

3

Jueves 15 y 22 de julio  
Horario: de 17.30 a 19.30 horas  
Modalidad: *online*

## CONECTA CON TU NATURALEZA. TALLER DE ARTETERAPIA EN LA NATURALEZA

---

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.

Martes 20 de julio  
Horario: de 11.00 a 13.00 horas  
Modalidad: presencial  
Lugar de encuentro: Palacio de Cristal del  
Parque del Retiro

## AULA DIGITAL *HEDY LAMARR*

---

¿Quieres hacer talleres *online* del Espacio, pero no sabes utilizar ZOOM? ¿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?

Un jueves al mes te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.

Jueves 22 de julio  
Horario: de 11.30 a 13.30 horas  
Modalidad: presencial

## TRABAJO COMUNITARIO EN RED Y COLABORACIONES CON ENTIDADES Y GRUPOS DE MUJERES DEL DISTRITO

Participamos en actividades y redes del distrito. Si eres una entidad, recurso o grupo informal de personas y necesitas realizar actividades de empoderamiento para mujeres, de

sensibilización sobre igualdad para la ciudadanía o de prevención de violencia de género, no dudes en ponerte en contacto con nosotras para poder ofrecerte un paquete a la medida de tus necesidades, tanto para la población con la que trabajas como para el equipo técnico.

## GÉNERO Y LUGAR. INTRODUCCIÓN AL URBANISMO FEMINISTA

---

Esta formación propone realizar una aproximación a los principios del urbanismo feminista para acercarnos desde una postura crítica al territorio, barrios y ciudades donde habitamos.

El análisis de los espacios cotidianos desde una perspectiva de género nos aporta una mirada fundamental para avanzar en el proceso de transformación de nuestras ciudades en espacios más inclusivos concebidos desde la diversidad y complejidad comunitaria.

Taller dirigido a profesionales del Departamento de Servicios Sociales de la Junta Municipal de Distrito de Villaverde, personal técnico de servicios y recursos del Distrito que trabajan en el Área de Vivienda, representantes de organizaciones vecinales y comunitarias y vecinas y vecinos de Villaverde.

## BUZONES VIOLETA

---

Dentro de las acciones relacionadas con la campaña "Buzones violetas", en la que participamos de forma activa, durante el mes de julio se van llevar a cabo, conjuntamente con el Espacio de Igualdad Dulce Chacón, las sesiones formativas y de sensibilización a los recursos, entidades y asociaciones del distrito que trabajan con población infantil y juvenil.

En estas sesiones que se han ofertado a 19 entidades, se trabajarán conceptos de construcción diferenciada de identidad de género, transmisión de roles y estereotipos, y se ofrecerán recursos didácticos y metodológicos para trabajar la coeducación y la prevención de la violencia de género en el ámbito del tiempo libre y de la animación sociocultural.

4

## PROYECTO COMUNITARIO: "PLANTA-FORMA EN GÉNERO DE VILLAVERDE"

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y proyectos sociales, aplicando en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Hemos diseñado un podcast donde puedes conocer a todos los recursos que participamos y contar con nosotras en el caso de necesitarlo. Aquí puedes escucharnos:

[www.ivoox.com/plantaforma-genero-villaverdecovid19-audios-mp3\\_rf\\_50225565\\_1.html](http://www.ivoox.com/plantaforma-genero-villaverdecovid19-audios-mp3_rf_50225565_1.html)

## ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

### ESPACIO JURÍDICO PROPIO DE LA RED DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Las abogadas de las áreas jurídicas de la Red de Espacios de Igualdad se han unido para transmitir una píldora jurídica breve quincenal sobre temas de interés general en relación con la crisis del COVID-19.

Cada quince días se analizan las publicaciones jurídicas, se eligen las más interesantes y se trasladan a la población a través de nuestras redes sociales para su conocimiento.

Consulta las redes sociales del Espacio de Igualdad Clara Campoamor para ver sus contenidos.

### VIDEOS TUTORIALES SOBRE CUESTIONES TECNOLÓGICAS

En el mes de julio os ofreceremos vídeo relacionados con temas tecnológicos, para aprender habilidades básicas digitales que nos faciliten el día a día.

Tutoriales sobre las aplicaciones móviles sanitarias, plataformas de videoconferencias. Los colgaremos en nuestras redes sociales,

pero si no las utilizas nos puedes llamar para hacértelos llegar personalmente.

¡Estad atentas!

## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza siempre bajo cita previa.

### Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

### Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica.

En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar

5

alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

### Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

\*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

**Para todas las actividades es necesario inscribirse a través del teléfono (91 710 97 13) o del correo electrónico [caimujercc@madrid.es](mailto:caimujercc@madrid.es)**

#### Horario:

De lunes a viernes, de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 horas.



Espacio accesible