



PROGRAMACIÓN FEBRERO 2024

“Una mujer sin hombre es como un pez sin bicicleta”.

Gloria Steinem, periodista y escritora estadounidense. Feminista activista en pro de los derechos 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

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 que habremos leído previamente. Este mes leeremos *La ciudad invencible*, de Fernanda Trías.

Dirigido a toda la población.

Viernes 2 de febrero. De 17:30 a 19:30 h.

Maquillaje de carnaval

Aprenderemos técnicas básicas de maquillaje para poder completar nuestro disfraz para el Carnaval.

Facilita: Noelia Vígara

Dirigido a toda la población.

Viernes 9 de febrero. De 10:30 a 13:30 h.

Ganchillo para hombres

Taller de ganchillo para aquellos hombres que nos quieran acompañar en la lucha por la igualdad. Las *Tejeclaras* os enseñarán a tejer para adornar vuestros balcones el próximo 8M, Día Internacional de las Mujeres.

Facilitan: *Tejeclaras*

Dirigido a hombres.

Viernes 9 y 23 de febrero. De 10:30 a 12:30 h.

Cómo acompañar a menores de edad en el uso de los dispositivos móviles y redes sociales

Dotaremos de información y herramientas para poder acompañar a menores en el uso seguro y consciente de las tecnologías.

Dirigido a toda la población.

Lunes 12 y 19 de febrero. De 17 a 19 h.





¿Quieres ser parte de las políticas de igualdad?

¿Cómo piensas que se puede avanzar en Igualdad? ¿Te apetece participar aportando tus ideas y tu experiencia? Te invitamos a un taller en el que intercambiaremos propuestas para mejorar en Igualdad y prevenir la violencia de género en el barrio. Apúntate para no quedarte sin plaza, aforo limitado.

Dirigido a toda la población.

Martes 20 de febrero de 16:30 a 18:30h.

Inscripciones email: caimujercc@madrid.es

Lugar: Espacio de Igualdad Lourdes Hernández (C/ Comandante Fontanes, 8).

Mediación en conflictos de pareja

Informaremos sobre la mediación y cómo aplicarla en conflictos de pareja desde una perspectiva sana e igualitaria que tenga en cuenta las necesidades de ambas partes.

Dirigido a toda la población.

Jueves 15 de febrero. De 17:30 a 19:30 h.

Lugar: modalidad online por Zoom.

VISITAS Y PASEOS

Clara Campoamor y el derecho al voto de las mujeres

Ruta para conmemorar el cumpleaños de Clara Campoamor, centrándonos en su vida, ideas, y escritos, pasaremos por las calles de Madrid, escenarios de la lucha por el voto de las mujeres en España.

Dirigido a toda la población.

Martes 13 de febrero. A las 10:30 h.

Lugar: Puerta del Hotel Riu, Edificio España. C/Gran Vía, 84.

Museo Municipal de Arte Contemporáneo

Haremos una visita guiada a la colección y, posteriormente, un taller sobre los usos del espacio público/privado, el bienestar emocional en lo comunitario y la soledad no deseada.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 14 de febrero. De 10:45 a 13 h.

Lugar: Museo Municipal de Arte Contemporáneo. C/ Conde Duque, 9.

CICLOS DE CINE

Documental *Smoke sauna sisterhood*

Visionado y posterior debate de este documental de la directora estonia Anna Hints sobre el compartir secretos y experiencias íntimas entre mujeres para recuperar la fuerza interior.

Dirigido a toda la población.

Jueves 22 de febrero. A las 19:15 h.

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





Club de Cine

En el club de cine “Las Chicas del Celuloide” vemos, debatimos y aprendemos sobre cine. Una propuesta de los espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña en colaboración con Cines Embajadores.

Este mes veremos la película *Orlando, mi biografía política*, de Paul B. Preciado.

Dirigido a toda la población.

Lunes 26 de febrero. A las 16:45 h.

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

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

4

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

TALLERES, CURSOS, CONFERENCIAS

Juega al vóley

Actividad conmemorativa del Día Internacional contra la LGTBIfobia en el Deporte.

Si quieres divertirte y jugar al vóley con otras mujeres te invitamos a practicar y perfeccionar este deporte con el objetivo de participar en unas jornadas deportivas contra la LGTBIfobia y anti machistas, de cara al próximo 8M, Día Internacional de las Mujeres.

Dirigido a toda la población.

Jueves 22 y 29 de febrero. De 16:30 a 17:30 h.

Lugar: Centro Deportivo Municipal Félix Rubio, C/ De la Alianza 4, Madrid.

Amores vampiros

Reflexionaremos sobre el amor romántico y sus consecuencias; y aprenderemos a construir relaciones sanas e igualitarias desde el amor propio.

Dirigido a mujeres.

Viernes 16 y 23 de febrero. De 17:30 a 19:30 h.



EVENTOS ARTÍSTICOS

Teatro *Dentro de mí habita un grito*

La Culpa, Desenredándome, Cartas de amor sin remitente y La gitana del romero son cuatro historias independientes que, hilvanadas como retales, conforman una obra llena de inquietud y sincera realidad.

Idea y dirección: Encarna Grandell. Karrankas Teatro.

Dirigido a toda la población.

Martes 27 de febrero. A las 19:30 h.

Reserva de entradas gratuitas desde el lunes 19 en el Centro Cultural Santa Petronila 917791204.

Lugar: salón de actos Centro Cultural Santa Petronila. C/ María Martínez Oviol, 12.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

5

BIENESTAR FÍSICO

Nuestros cuerpos, placeres y deseos

Actividad conmemorativa del Día Europeo de la Salud Sexual.

Nos acercaremos a nuestra sexualidad con una actitud positiva hacia el propio cuerpo y la propia sexualidad. Aumentaremos el conocimiento y la atención sobre nuestra anatomía y los procesos corporales aplicados a la sexualidad.

Facilita: Roma De las Heras Gómez.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 21 y 28 de febrero. De 17:30 a 19:30 h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Autoestima y género II: herramientas prácticas

Conoce y practica el diálogo interno para convertirlo en una voz objetiva y amable, reeducando los pensamientos y entrenando la comunicación asertiva, para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.

Dirigido a mujeres.

Grupo cerrado.

Jueves 8, 15, 22 y 29 de febrero. De 17:30 a 19:30 h.

Pelís de amor de nuestra vida

Revisitaremos las películas de amor que más nos han marcado y analizaremos cómo nos han influenciado en nuestras relaciones sexoafectivas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 29 de febrero. De 10:30 a 12:30 h

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Tesituras vocales

Aprende a reconocer las diferentes tesituras vocales, sacar el potencial de cada voz y armonizarlas en un grupo de canto.

Facilita: Natacha Crawford.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado.

Martes 6, 13, 20 y 27 de febrero. De 17:30 a 19:30 h.

Cuerpos libres. Taller de performance

Nos adentraremos en el mundo del arte de la performance, conoceremos el trabajo de mujeres artistas en diferentes momentos históricos, conoceremos algunas técnicas y dinámicas corporales/teatrales y diseñaremos una acción colectiva con nuestra creatividad y nuestros cuerpos de cara al próximo 8M, Día Internacional de las Mujeres.

Dirigido a mujeres

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 16:30 a 18:30 h.

Las trampas del amor. Autoconocimiento a través del arte y del cuerpo

Revisaremos, a través del arte y del cuerpo, nuestras ideas y expectativas sobre las trampas del amor: qué son los celos y cuándo aparecen; qué apegos y dependencias construimos y si son posibles otras formas de amar.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 14, 21, 28 de febrero y 6 de marzo. De 10:30 a 13 h.

EMPODERAMIENTO LABORAL, DIGITAL Y/O JURÍDICO

Certificado digital

Aprenderás los pasos para conseguirlo y todas sus utilidades.

Dirigido a mujeres.

Lunes 19 de febrero. De 10:30 a 12:30 h.

Personalidad y objetivos laborales

¿Cómo influye mi personalidad en la elección de mis objetivos profesionales? Ven a descubrir tu personalidad y las consecuencias de no tenerla en cuenta a la hora de buscar empleo.

Facilita: Reyes Tejada.

Dirigido a mujeres.

Lunes 26 de febrero. De 17 a 19:30 h.

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.

Autodefensa emocional para mujeres jóvenes

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

Trabajaremos para aprender a decir NO, poner límites a los demás, y no dejarnos manipular.

Actividad en colaboración con el programa PIC de la Red RIJ

Dirigido a mujeres jóvenes.

Jueves 1 de febrero. De 16 a 18 h.

Camino del empoderamiento

Colaboramos todo el año 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.

Miércoles 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 10:30 a 12:00 h.



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.

Martes 20 de febrero. De 10:30 a 13:30 h.

Grupo discusión *Memoria de las mujeres de Villaverde*

Primera convocatoria a entidades y recursos del distrito para trabajar la recuperación de la memoria de las mujeres de Villaverde. Durante 2024 recopilaremos la información y materiales de entidades y vecindad, y planificaremos diferentes acciones de recuperación de la memoria de las mujeres.

Actividad en colaboración con el proyecto Cultural *Heritage in the Metropolitan Peripheries (CUMET)* de la Universidad Complutense de Madrid.

Jueves 22 de febrero. De 10:30 a 12:30 h.

