



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2020

Desde el Espacio de Igualdad Berta Cáceres trabajamos por el empoderamiento de las mujeres y la prevención de violencias machistas, promocionando la igualdad real entre mujeres y hombres.

Este cuatrimestre pondremos la mirada en "AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO". Entendiendo un autocuidado tanto individual como colectivo, desde la creación de espacios propios, la identificación compartida de malestares de género, la promoción de vínculos sanos basados en la igualdad, y la construcción de relaciones de equidad y buen trato.

"Es un error grave y de los más perjudiciales, inculcar a la mujer que su misión única es la de esposa y madre [...]. Lo primero que necesita la mujer es afirmar su personalidad, independientemente de su estado, y persuadirse de que, soltera, casada o viuda, tiene derechos que cumplir, derechos que reclamar, dignidad que no depende de nadie, un trabajo que realizar e idea de que es cosa seria, grave, la vida y que si se la toma como un juego, ella será indefectiblemente un juguete".

Concepción Arenal. "La educación de la Mujer"

Para facilitar el desarrollo virtual de las actividades, te pedimos que realices la inscripción con al menos un día de antelación a la fecha prevista, para poder organizar los encuentros y proporcionarte las instrucciones necesarias para poder llevarlos a cabo.

Las actividades presenciales se irán incorporando paulatinamente en grupos de máximo 6 personas por medidas de seguridad sanitaria.

ESCUELA DE IGUALDAD

LA DISCAPACIDAD EN CLAVE DE GÉNERO

Con motivo de la conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se celebra el 3 de diciembre, llevaremos a cabo un taller en el que pondremos la mirada en la doble discriminación que sufren las mujeres con discapacidad, desde una perspectiva interseccional.

Desde el análisis de personas con discapacidad referentes en distintos entornos como la música, el cine o la ciencia, revisaremos el papel que tiene la mujer con discapacidad en ellos. ¿De qué forma están presentes? ¿Cómo influye el género en la visibilidad de las personas con discapacidad?

En colaboración con el CRPS de Carabanchel.

Actividad dirigida a toda la población.

Se solicita inscripción previa.

Jueves 3 de diciembre de 12:00h. a 13:00h.

A través de plataforma virtual.



3,2,1 ... HABLANDO DE CINE

Este mes: "EL SUFRAGIO FEMENINO EN ESPAÑA"

Si te gusta el cine y quieres tener la posibilidad de compartir y reflexionar en grupo sobre películas y/o documentales que has visto, te invitamos a unirte a este encuentro. Nosotras te haremos una propuesta, enviándote el enlace de una película/documental y dispondrás de una semana para que puedas visionarla cuando quieras.

Después, tendremos un espacio de encuentro virtual, en el que podremos reflexionar, compartiendo las impresiones, emociones e inquietudes que nos ha generado el vídeo propuesto.

Este mes te proponemos un programa documental sobre la "Historia del Sufragio femenino en España". Se trata de un programa retransmitido en RTVE, donde se recogen las opiniones y perspectivas de distintas personalidades conocidas. Se lleva a cabo la reconstrucción de los hechos históricos protagonizados por mujeres, que supusieron la consecución del derecho fundamental al voto. Una historia de lucha por la independencia, la autonomía y la capacidad de decisión de las mujeres.

Se encuentra disponible en RTVE.es.

Pulsa [AQUI](#) para verlo directamente.

Actividad dirigida a toda la población.

Se solicita inscripción previa.

Jueves 10 de diciembre a las 11:00h.

A través de plataforma virtual.

BIOGRAFÍAS Y CONFIDENCIAS: CONCEPCIÓN ARENAL

Iniciamos este espacio de encuentro para poner el foco en mujeres que han hecho historia. Durante el encuentro investigaremos juntas para construir juntas la biografía de una mujer protagonista, utilizando opiniones

plurales y reconociendo su faceta privada y pública con una mirada de género.

En esta ocasión, y con motivo del bicentenario de su nacimiento, investigaremos sobre la vida y obra de Concepción Arenal. ¿Cómo fue su trayectoria de vida? ¿Cuáles fueron sus vivencias, sus proyectos y sus logros? ¿Qué huella ha dejado en nuestra historia?

Si quieres hacernos una propuesta sobre una mujer a investigar, puedes escribirnos a bertacaceres3@madrid.es

Actividad dirigida a toda la población.

Se solicita inscripción previa.

Viernes 11 de diciembre de 10:00h. a 12:00h.

A través de plataforma virtual.

ESTE MES SALIMOS... ¡VIRTUALMENTE!

EXPOSICIÓN INVITADAS. MUSEO DEL PRADO Fragmentos sobre mujeres, ideología y artes plásticas en España

En esta reciente y controvertida exposición, el propio Museo del Prado se cuestiona a sí mismo, evidenciando las lacras misóginas que arrastraba su colección, y nos muestra el papel secundario (papel de invitadas) al que fueron relegadas las mujeres dentro de las artes plásticas.

Nos detendremos a observar la forma en que se representaba el universo femenino desde la mirada de los hombres, viendo cómo el patriarcado no solo ha puesto en tela de juicio la profesionalidad de las mujeres artistas, sino que también ha permitido la muestra de imágenes dentro del arte donde se representan situaciones de humillación y en las que se tolera la violencia hacia las mujeres. Acompáñanos en una visita virtual que no te dejará indiferente.

Actividad dirigida a toda la población.

Se solicita inscripción previa.

Jueves 17 de diciembre de 11:00h. a 12:30h.



A través de plataforma virtual.

ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

Te invitamos a seguirnos a través de Facebook y/o Twitter para acceder a información de interés, propuestas y compartir de forma colectiva:

UNA PARED CON VOZ PROPIA: PIONERAS

Cada viernes, os invitamos a nombrar y conocer a una mujer pionera en diferentes ámbitos.

Reconoceremos sus logros y aportaciones, ampliando nuestro conocimiento de la historia visibilizando a mujeres relevantes, pioneras en sus proyectos y formas de hacer. Te animamos a participar a través de los comentarios, compartiendo a otras mujeres que podamos descubrir.

Actividad dirigida a toda la población.

Todos los viernes de diciembre en nuestras cuentas de Facebook y Twitter.

EFEMÉRIDES EN FEMENINO

En este espacio en nuestras redes sociales, visibilizaremos efemérides en femenino para seguir recordando hitos y fechas señaladas en clave de igualdad que habitualmente no se mencionan, permaneciendo invisibles.

Actividad dirigida a toda la población.

Publicaciones en Facebook y Twitter en función de la efeméride.

UN ESPACIO JURÍDICO PROPIO

Seguimos publicando en nuestras redes sociales las últimas novedades jurídicas relacionadas con la situación de crisis sanitaria que estamos viviendo. Trataremos temas diversos, como derecho laboral, familia, extranjería, empleadas del hogar, gestiones administrativas, etc. Esta información

actualizada podría serte muy útil, así que no olvides echar un vistazo a nuestras redes sociales!

En colaboración con las áreas jurídicas de la Red Municipal de Espacios de Igualdad.

Actividad dirigida a toda la población.

Jueves 10 de diciembre en nuestras cuentas de Facebook y Twitter.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

AUTONOMÍA, AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL

RELAXING BERTA ON LINE EN SINTONÍA (*)

Espacio dirigido a mujeres en toda su diversidad que quieren potenciar la toma de conciencia de su mente y su cuerpo, proporcionando un espacio seguro para el autocuidado. A través de estiramientos corporales, meditación y visualizaciones, conectaremos con nosotras mismas, nuestros puntos de tensión y nuestras estrategias y capacidades para liberarnos de las cargas. Respira y siente. Ven a dedicarte un espacio propio y prestar atención a tu yo interior.

Para poder llegar a todas, adaptaremos las actividades para que aquellas que presenten movilidad reducida puedan realizar los ejercicios.

Se solicita inscripción previa.

Jueves 3, 10, 17 y 24 y 31 de diciembre de 09:30h. a 10:30h.

Lunes 14 y 21 de diciembre de 18.15h. a 19.15h.

A través de plataforma virtual.

MUJERES QUE SE CUIDAN EN TIEMPOS DEL COVID-19 (*)

Con este taller abordaremos el impacto en la salud de la pandemia por la COVID, teniendo en cuenta no solo los componentes biológicos y psicológicos sino también los aspectos



sociales que están operando en este momento.

Para abordar la salud de las mujeres de forma integral, revisaremos múltiples formas de autocuidado: desde el automasaje, estiramientos, y técnicas de relajación, hasta la importancia de los grupos de mujeres y la comunicación en este escenario.

En este taller tendremos un espacio para compartir los malestares derivados de la pandemia y tratar de darles respuesta de forma colectiva.

En colaboración con la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

Se solicita inscripción previa.

Jueves 3 y 10 de diciembre de 17:00h. a 19:15h.

A través de plataforma virtual.

PROMOVIENDO EL BUEN TRATO EN TIEMPOS DE COVID-19 (*)

Las coordenadas para favorecer el buentrato han variado desde el inicio de la pandemia por COVID. El espacio propio, el ejercicio, las relaciones interpersonales y la percepción de seguridad han variado.

En este taller crearemos un espacio para volver a definir qué es buentrato y qué es maltrato, centrándonos en fomentar los hábitos y relaciones a nuestro alcance que favorezcan el bienestar y el placer en nuestras vidas.

Si deseas rehacer tu proyecto de vida y compartir las claves sobre cómo ponerlo en marcha... ¡Este es tu taller!

En colaboración con la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid y fondos del Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

Se solicita inscripción previa.

Lunes 14 y 21 de diciembre de 10:30h. a 12:45h.

A través de plataforma virtual.

EL PLACER EN CLAVE DE MUJER (*)

En este taller abordaremos la sexualidad de las mujeres desde la perspectiva de autoconocimiento del propio cuerpo como herramienta de empoderamiento, trabajando sobre una erótica sana y alejada de mitos y estereotipos que nos permita implicarnos en la gestión de nuestro propio autoplacer.

En colaboración con Federación Mujeres Jóvenes. Escuela de formación Yemayá.

Se solicita inscripción previa.

Lunes 14 de diciembre de 17:00h. a 18:30h.

A través de plataforma virtual.

GRUPO TERAPEÚTICO "VOCES" (*)

Espacio propio, libre, de reflexión y apoyo mutuo en el que las mujeres aunaremos nuestras voces y compartiremos nuestras preocupaciones y dificultades personales y relacionales, nuestras inquietudes, nuestras vivencias y experiencias.

Así lograremos, a través de la escucha activa, la reflexión colectiva, los cuidados y la sororidad entre mujeres, crear consciencia de nuestras capacidades y potencialidades, darnos valor, promover cambios y ser protagonistas de nuestra propia vida.

Viernes 18 de diciembre de 17:00h. a 18:30h.

Actividad presencial con aforo limitado si las medidas sanitarias lo permiten.

Grupo cerrado.

ESPACIO DE AUTOCUIDADO (*)

En este espacio, te ofreceremos unas píldoras para tu autocuidado físico y mental.

Dedícate unos minutos al día en los que disfrutes de ti, te cuides y te permitas sentir tus emociones.

Todos los jueves de noviembre en publicaciones en Facebook y Twitter y en grupo de difusión de WhatsApp.



ESPACIO CREAR-TE

COREOGRAFIANDO UTOPIÁS (*)

Continuamos en este espacio de creación artística para generar a través del movimiento individual una coreografía colectiva desarrollada por las mujeres participantes a las distintas actividades y talleres.

Te invitamos a participar en este vídeo homenaje a vosotras, que aúna la fusión de energías, la libertad y la sororidad entre todas las mujeres. Si quieres participar, no tienes más que escribirnos, te daremos cita de forma individual para grabarte en el Espacio de Igualdad, nosotras te daremos las indicaciones oportunas para asegurarte un total cumplimiento de las medidas de seguridad.

Se solicita inscripción previa.

Actividad presencial con cita previa para participar en el vídeo colectivo.

DESARROLLO PROFESIONAL

¿Y CÓMO FUNCIONAN LOS PORTALES WEB DE EMPLEO? (*)

En este taller veremos qué portales de empleo públicos y privados pueden ayudarnos en nuestro proceso de búsqueda de empleo desde la gestión de ofertas.

Exploraremos cuáles son los más interesantes, veremos cuáles se adaptan mejor a nuestro perfil profesional y a aprenderemos a registrarnos y utilizarlos con una mirada activa y protagonista.

Se solicita inscripción previa.

Lunes 21 de diciembre de 10:00h. a 11:30h.

Actividad presencial con aforo limitado si las medidas sanitarias lo permiten.

EMPODERAMIENTO DIGITAL

BERTA ON LINE

ALFABETIZACIÓN TECNOLÓGICA: APLICACIONES PARA VIDEOLLAMADAS II (*)

La comunicación telemática se ha transformado en nuestra ventana abierta al mundo y a las relaciones personales.

Nuestros dispositivos móviles son una herramienta fundamental para comunicarnos, compartir y tener acceso a la información.

En este taller de empoderamiento y apropiación de las TIC aprenderás a sacarle partido a Internet y a usar diferentes apps que nos den mayor autonomía en este entorno virtual.

Este mes seguiremos conociendo las aplicaciones que tenemos disponibles para hacer videollamadas y participar en actividades on line.

Se solicita inscripción previa.

Miércoles 9 y 23 de diciembre de 11:00h. a 12:00h.

Actividad presencial con aforo limitado si las medidas sanitarias lo permiten.

ESPACIO TECNO-CREANDO

“SIN MIEDO AL POWER POINT” (*)

En este espacio de empoderamiento digital nos apropiamos de la tecnología para potenciar nuestra creatividad y sensibilizar en Igualdad.

¿Qué mejor forma de empoderarte digitalmente que experimentando y creando? ¡Únete a la construcción de este espacio creativo y con conciencia a través del uso de las tecnologías!

Este mes nos iniciaremos con el programa Power Point, como herramienta para desarrollar nuestros proyectos digitales creativos.



Se solicita inscripción previa.

Miércoles 2, 16 y 30 de diciembre de 11:00h. a 12:00h.

Actividad presencial con aforo limitado si las medidas sanitarias lo permiten.

CREANDO REDES DESDE LA LECTURA Y LA ESCRITURA “LAS RELATORAS DEL BERTA”

“GENERACIÓN DEL 19. LECTURAS EN COMPAÑÍA” ALFABETIZACIÓN SORORA (*)

Grupo de continuidad dirigido a mujeres que se están iniciando en la lectura y escritura. Seguimos reforzando tu escritura y comprensión lectora para que, durante este periodo, sigas ejercitando tus habilidades para poder expresarte y comunicarte con tu entorno.

Diariamente leeremos juntas fragmentos de textos con perspectiva de género e irás recibiendo pautas para trabajar sobre ello, desde la comprensión y análisis de los contenidos, hasta la ortografía y la redacción.

A través de audios y videos que podrás escuchar y ver las veces que necesites, te haremos diferentes propuestas de trabajo que podrás adaptar a tu propio ritmo personal.

Después, lo pondremos en común, compartiendo nuestros ejercicios y aprendiendo unas de otras.

Se solicita inscripción previa.

Lectura de fragmentos y envío de pautas de trabajo de lunes a viernes de 10:30h. a 11:00h.

Miércoles 9 y 23 de diciembre de 10.00 h. a 11h.

Actividad presencial con aforo limitado si las medidas sanitarias lo permiten.

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: “LETRAS LIBERADAS” (*)

¿Y si utilizáramos la palabra, un papel y un lápiz para expresar y compartir nuestras vivencias y sentires con otras mujeres?

Te proponemos este taller en el que, desde la escritura creativa, podamos dedicar un espacio a expresarnos a través del relato, incorporando herramientas literarias, además de otros elementos como emociones, experiencias vividas, o incluso componentes de fantasía que le añadan otro carácter y nos permitan liberar nuestra imaginación.

Este mes aprovecharemos el primer día de taller para terminar nuestras obras.

El segundo día, el 28, se dedicará a dar voz a nuestros relatos en un taller abierto. Podrán asistir todas las mujeres que quieran y deseen disfrutar de las historias y relatos elaborados durante este tiempo.

Se solicita inscripción previa para el último taller.

Lunes 14 y 28 de diciembre de 11:00h. a 12:00h.

A través de plataforma virtual.

EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL

GRUPO DE BATUKADA LAS BATU-YES DEL BERTA ON LINE (*)

¿Te gusta la música? ¿Te gustaría pasar un rato divertido mientras nos movemos y tocamos ritmos de percusión? ¡Únete a nuestro grupo de batukada y mostremos al mundo que las mujeres también hacemos música! Anímate a dejarte llevar, a disfrutar y trabajar la imaginación mientras aprendemos las unas de las otras y tejemos redes de mujeres a ritmo de percusión.

Miércoles 2 y 16 de diciembre de 17:30h. a 19:00h.

A través de plataforma virtual.



Grupo cerrado. Contacta con nosotras y te apuntaremos en lista de espera.

**TALLER DE MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN
CORPORAL.
“CON SENTIMIENTO Y ARMONÍA” (*)**

A través del movimiento corporal somos capaces de soltarnos y expresar nuestras emociones y sentires. Movernos de forma libre nos permite conectarnos con otras personas desde el movimiento compartido y desarrollar nuestra creatividad y autonomía, tanto física como mental.

Te proponemos un espacio de movimiento grupal en el que apropiarnos de nuestro cuerpo, ocupando el espacio con libertad y poniendo en marcha tu coordinación motora y equilibrio, para conseguir un mayor bienestar físico y mental.

Tu estado vital se activará, potenciando una mayor seguridad en ti misma y aumentando tu autoestima. Tu cuerpo es un vehículo de presencia, movimiento, expresión y canalización de emociones. ¡Muévete!

Se solicita inscripción previa.

Lunes 14 y 21 de diciembre de 17:00h. a 18:00h.

A través de plataforma virtual.

ESPACIOS DE ENCUENTRO

**CÍRCULO DE MUJERES SABIAS.
SINTONIZADAS CON NUESTRAS VIDAS (*)**

Espacio de encuentro participativo dirigido a mujeres de más de 60 años. Este mes nos reencontraremos para compartir nuestras vivencias y sabidurías, poniendo en común nuestras experiencias vitales.

Este mes compartiremos todo aquello que nos hace sentir autónomas y empoderadas, reconociéndonos en la mirada de las otras y creciendo juntas.

Se solicita inscripción previa.

**Miércoles 16 de diciembre a las 10:00h.
Actividad presencial con aforo limitado si las medidas sanitarias lo permiten.**

BORDANDO NUESTRAS RAÍCES (*)

El bordado es una práctica que llevan a cabo mujeres de todos los lugares del mundo y desde tiempos inmemoriales. Os proponemos recuperar las experiencias que las mujeres tienen en torno a este conocimiento para resignificarlo y darle valor, tejer vínculos y sumar saberes y deseos.

Os proponemos un círculo virtual, donde mujeres de diversos entornos, orígenes y culturas nos encontraremos para disfrutarlos y enseñarnos en sororidad.

Este mes realizaremos dos encuentros: En el primero una de las participantes nos ofrecerá sus conocimientos en la realización de bordados y tejidos.

En el segundo, pondremos en común y en valor lo practicado y aprendido, mientras juntas damos puntada tras puntada para bordar nuestras raíces.

Se solicita inscripción previa.

Miércoles 9 y 23 de diciembre de 17:00h. a 18:30h.

A través de plataforma virtual.

**CÍRCULO DE MUJERES JÓVENES.
AUTOCONOCIMIENTO Y SEXUALIDADES (*)**

Bienvenida a tu espacio propio y seguro. Un grupo de referencia, junto a otras mujeres jóvenes, donde podrás expresarte y compartir tus inquietudes, malestares y alegrías acuerpadas por las demás compañeras. Cada mes construiremos entre todas los temas que más nos mueven, vibran o preocupan, y debatiremos en sororidad sobre ellos.

Este mes abordaremos nuestra sexualidad, nuestra forma de vivirla y sentirla, compartiendo cómo el patriarcado nos atraviesa influyendo en nuestra forma de



relacionarnos con la sexualidad, el placer y el deseo.

Se solicita inscripción previa.

Jueves 17 de diciembre de 17:00h. a 18:30h.

Actividad presencial con aforo limitado si las medidas sanitarias lo permiten.

CELEBRANDO EL BERTA 2020

Las mujeres que hemos estado participando en el Espacio de Igualdad a lo largo de este año en este nuevo escenario marcado por la emergencia sanitaria, vamos a encontrarnos para compartir lo vivido, tejer redes y seguir construyendo el Berta. Nos conectaremos virtualmente mientras compartimos un aperitivo juntas.

Se solicita inscripción previa.

Lunes 28 de diciembre de 12:00h. a 13:30h.

A través de plataforma virtual.

ACCIONES SOCIOCOMUNITARIAS CON EL TEJIDO ASOCIATIVO

PROCESO PARTICIPATIVO. OBSERVATORIO DE GÉNERO EN USERA

Desde el Grupo Motor del Observatorio conformado por profesionales y vecinas, continuamos trabajando en el proceso de investigación-acción que nos permita analizar y sistematizar la realidad social de la igualdad entre mujeres y hombres en el distrito, tomando el pulso a las necesidades, demandas, problemas y propuestas de las niñas, adolescentes y mujeres adultas de Usera para construir acciones conjuntas de intervención comunitaria en red.

La COVID-19 está provocando impactos específicos sobre la vida de las mujeres, profundizando en las desigualdades de género ya existentes.

La vuelta al espacio de lo privado, la carga y feminización de los cuidados, el

distanciamiento social o la nueva normalidad online nos sitúan en un escenario que requiere de nuevas estrategias para no experimentar un retroceso en los derechos alcanzados.

Este mes, abordaremos desde la formación a las/os profesionales del Grupo Motor el trabajo de nuevas masculinidades como parte fundamental en la construcción de relaciones de igualdad.

Si quieres incorporarte, ponte en contacto con nosotras para decirte el día de nuestro próximo encuentro.

A través de plataforma virtual.

ATENCIONES INDIVIDUALES

- ✓ Acompañamiento para el desarrollo profesional.
- ✓ Asesoramiento jurídico.
- ✓ Atención psicológica.

Debido a la situación actual y las medidas de seguridad que debemos seguir aplicando por la seguridad de todas y todos, las atenciones individuales serán mediante **cita previa**.

Solicita información o pide cita en el teléfono 914802257 o a través del mail bertacaceres3@madrid.es

Tendrás una primera acogida donde te explicaremos cómo acceder a las áreas individuales y a los talleres y actividades grupales.

Tanto el asesoramiento individual como las actividades de la Escuela de Empoderamiento están dirigidas a mujeres en toda su diversidad y se llevan a cabo sin coste alguno para las participantes. Las actividades dirigidas específicamente a mujeres están señalizadas mediante este símbolo ().*

HORARIO

De lunes a sábado
De 9:30h a 14:30h y de 16:30h a 19:30h