



## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

*“Solo aquel que no considere a la mujer un ser humano es capaz de afirmar que todos los derechos del hombre y del ciudadano no deben ser los mismos para la mujer que para el hombre”.*

Clara Campoamor (1888-1972) abogada, escritora, política y defensora de los derechos de las mujeres. Impulsora del sufragio femenino en España, las mujeres pudieron votar por primera vez en 1933 gracias a ella.

### 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 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 trabajar 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.



## RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

La Red Municipal de Espacios de Igualdad lanza una nueva programación bajo la temática “El poder de las decisiones”, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

Este mes, dedicaremos parte de nuestras actividades a conmemorar el Día del Sufragio Universal en España y el Día Internacional de la Migración y destacamos actividades de salud integral, autodefensa y de celebraciones sororas.

### ESCUELA DE IGUALDAD

#### **BIOGRAFÍAS Y CONFIDENCIAS. FLAMENCAS**

Espacio de investigación colectiva en el que ponemos el foco en mujeres que han hecho historia. Construimos juntas la biografía de una mujer protagonista, utilizando opiniones plurales y reconociendo su faceta privada y pública desde una mirada de género.

Este mes vamos a conocer a mujeres relevantes del mundo del flamenco.

Analizaremos cuál ha sido su papel en el ámbito artístico. ¿Cuántas mujeres guitarristas de flamenco conoces? ¿Y cantaoras? ¿Crees que el género es un factor importante para su reconocimiento social?

Conoceremos a la “Niña de los Peines”, “La Niña de la Puebla” y también a Carmen Amaya. ¡Ánimate a descubrir a estas artistas que han dejado una huella imborrable en el mundo flamenco!

Si quieres hacernos una propuesta sobre una mujer a investigar, puedes escribirnos a [bertacaceres3@madrid.es](mailto:bertacaceres3@madrid.es)

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 20 de diciembre de 10:30 a 12:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **JUGUETES Y REGALOS NO SEXISTAS**

Otro año que llega a su fin... ¿te has planteado qué regalar? ¿Qué nos muestra la publicidad? ¿Somos conscientes de cómo se siguen perpetuando desigualdades de género a través de juguetes y regalos? ¿De qué forma lo hemos normalizado? ¿Hay alternativas?

Ven a este taller en el que hablaremos de los regalos sexistas que hacemos y nos hacen, para poder cuestionarnos desde una mirada de género y construir de manera conjunta propuestas de cambio que rompan con todos los estereotipos que nos limitan.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Jueves 2 de diciembre de 17 a 18:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **CELEBRANDO EL FIN DE AÑO EN EL BERTA**

Para poner el broche de oro a este 2021 vamos a encontrarnos todas las personas que hemos participado y formado parte del Berta Cáceres durante este año. Ven a reunirte con nosotras, a celebrar, a tejer redes y a seguir construyendo nuestro Espacio de Igualdad.



**Actividad dirigida a toda la población.**  
**Se solicita inscripción previa.**  
**Martes 21 de diciembre a las 10 h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

**PROYECCIÓN A DEBATE**  
**“LAS SUFRAGISTAS”**  
**(Sarah Gavron, 2015)**

En conmemoración del Día del Sufragio Universal en España que se celebra el 1 de diciembre os proponemos esta película en la que podremos conocer cómo surgió movimiento sufragista y cómo Maud, la protagonista, reivindica la dignidad de las mujeres para conseguir una igualdad real.  
*La película propuesta podéis encontrarla en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

**Actividad dirigida a toda la población.**  
**Se solicita inscripción previa.**  
**Sábado 11 de diciembre a las 10:30 h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

**PROYECCIÓN A DEBATE**  
**“LAS GLORIAS”**  
**(Julie Taynor, 2020)**

Te proponemos esta película en la que conocerás la historia de Gloria Steinem y su influyente viaje desde sus años de juventud en la India hasta convertirse en un rol indispensable en el movimiento por los derechos de las mujeres en los años 60 y la histórica Conferencia Nacional de las Mujeres en 1977.  
*La película propuesta podéis encontrarla en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.*

**Actividad dirigida a toda la población.**  
**Se solicita inscripción previa.**  
**Martes 28 de diciembre a las 11 h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

**CLUB DE LECTURA**

Si te interesa la lectura, tienes inquietudes feministas y las quieres compartir en un espacio de encuentro reflexivo, ¡te esperamos!  
*En colaboración con el colectivo Feministas Usera*

**Actividad dirigida a toda la población.**  
**Se solicita inscripción previa**  
**Viernes 10 de diciembre de 17:30 a 19:30 h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

**ESTE MES SALIMOS...**

**COLITA FLAMENCO. EL VIAJE SIN FIN**  
**“Asomándonos al flamenco”**

Te proponemos una visita al Espacio Andrea D'Odorico del Teatro Real donde haremos un recorrido por la muestra fotográfica de la artista española Isabel Steva, conocida como Colita, que recoge distintos instantes de grandes figuras del flamenco. Durante la visita nos pondremos las gafas moradas para reflexionar sobre el rol que tenían las mujeres flamencas dentro de este mundo artístico y analizaremos las diferencias existentes entre hombres y mujeres en el desempeño de este arte y cómo estas diferencias pueden afectar a la visibilización de las mujeres en la sociedad.

**Actividad dirigida a toda la población.**  
**Se solicita inscripción previa.**  
**Martes 14 de diciembre a las 10 h.**  
**Actividad presencial con aforo limitado.**

**ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES**

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



## BIOGRAFIADAS

---

Al finalizar el mes publicaremos en redes la biografía de una mujer relevante que han elaborado las participantes del taller “*Biografías y Confidencias*”, para así visibilizar a mujeres que han dejado huella en nuestra historia.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**El último viernes del mes en nuestras cuentas de Facebook, Twitter e Instagram.**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

### HERRAMIENTAS DE AUTODEFENSA: CÓMO HACER FRENTE A COMENTARIOS MACHISTAS ESTAS FIESTAS

---

Al llegar diciembre nos encontramos con múltiples reuniones y celebraciones con familiares y amistades en las que, en ocasiones, nos sentimos incómodas o violentadas por los comentarios y temas machistas que se generan en ellas.

Si alguna vez has sido consciente de situaciones que implican desigualdad o discriminación hacia las mujeres y no has sabido cómo enfrentarte a ellas o te has sentido bloqueada y te han faltado argumentos para rebatir un comentario machista, te invitamos a participar en este taller, en el que veremos cómo poder expresar nuestras ideas con firmeza y claridad, creando nuestra propia narrativa para poder enfrentarnos a estas situaciones con mayor seguridad y asertividad.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 20 de diciembre a las 10 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## AUTONOMÍA, AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL

### MI ESPACIO, MI SALUD. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

---

¿Cómo gestionas tu salud? ¿Le das espacio, piensas en ella y tomas decisiones acordes a tu autocuidado?

En este taller te invitamos a tomar conciencia de tu alimentación y a observar qué lugar ocupa la acción de alimentarse en el ritmo de tu día a día. Por un lado, nos enfrentamos a la cultura de la dieta, que nos oprime y lleva a mantener restricciones alimentarias, dejando a un lado nuestras necesidades reales. Por otro lado, nos enfrentamos a un estrés que nos aleja de ser conscientes de lo que nos comemos. Compartiremos la relación que hemos establecido con los alimentos ¿qué emociones y sensaciones te produce el momento de la comida? ¿Cuánto tiempo le dedicas? ¿Has oído hablar del hambre emocional?

Reflexionaremos juntas sobre estas y otras preguntas, poniendo en valor la acción de nutrirnos como una parte fundamental de nuestro autocuidado.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Martes 7 de diciembre de 10 a 11 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado**

## DESCUBRIENDO TU SUELO PÉLVICO

---

Taller de cuatro sesiones teórico-prácticas en el que descubriremos qué es el suelo pélvico y por qué es tan importante en la salud de las mujeres a lo largo de su ciclo vital.

Con la guía de una profesional especializada, daremos visibilidad a esta parte del cuerpo tan olvidada y las implicaciones que tiene en la salud física y emocional de la mujer no tenerla presente.

Ven a conocer tu suelo pélvico, a movilizar tu diafragma y abdomen, a tomar conciencia de



tu postura y a descubrir buenos hábitos para el cuidado de tu suelo pélvico y tu placer.

*En colaboración con Lorena García Menor, fisioterapeuta experta en fisioterapia en las disfunciones de suelo pélvico.*

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Jueves 2, 9, 16 y 23 de diciembre de 11 a 13 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS II: EMPODERAMIENTO Y AUTOCUIDADO BASADO EN MINDFULNESS

---

La práctica cotidiana de Mindfulness devuelve la atención al presente y ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y claridad mental fomentando mayor bienestar. En este ciclo de talleres cultivaremos la mente, el cuerpo y el corazón a través de la respiración, la relajación y la creación de consciencia plena. Nuestro cuerpo será el vehículo para ser conscientes de lo que pasa en nuestro interior y para poder defendernos del exterior, para sentir nuestras necesidades y desarrollar estrategias de autorregulación y autodefensa emocional, desarrollando así nuestro poder, nuestro autoconcepto positivo y el autocuidado personal.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Taller de larga duración (octubre-diciembre)**

**Martes 14 y 21 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

**Se solicita inscripción previa.**

### RELAXING BERTA ABRIGANDO EL ALMA

---

Espacio dirigido a mujeres 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, adaptamos las actividades para que aquellas que presenten movilidad reducida puedan realizar los ejercicios con la menor dificultad.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Grupo 1: jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de diciembre de 9:30 a 10:30 h.**

**Grupo 2: viernes 10 y lunes 27 de diciembre de 18:15 a 19:15 h.**

**Taller presencial con aforo limitado y posibilidad de conexión online**

### PASEO LIBRE DE CARGAS

---

La actividad física y el deporte facilitan nuestro bienestar físico, pero ¿sabías que son esenciales para nuestra salud emocional?

El movimiento nos activa, potencia nuestra autonomía, nos hace salir de las cargas del espacio privado y fomenta las relaciones sociales. ¡La actividad física empodera!

Tráete ropa y calzado cómodo y salgamos juntas de paseo saludable por las zonas verdes del barrio, ¡apropiémonos del entorno que habitamos!

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Viernes 17 de diciembre de 9:30 a 10:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y CORPORAL

#### TALLER DE MOVIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL

#### CUERPOS LIBRES Y SIN NORMAS

---

A través del movimiento corporal somos capaces de soltarnos y expresar nuestras emociones y sentires. Movernos de forma libre en un espacio compartido nos permite conectarnos con otras personas a nivel corporal y emocional y desarrollar nuestra





creatividad y autonomía, tanto física como mental.

Te proponemos un espacio 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.

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!

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Viernes 10 de diciembre de 17 a 18 h.**

**Lunes 13 y 27 de diciembre de 17 a 18 h.**

**Taller presencial con aforo limitado y posibilidad de conexión online.**

### TALLER DE BIODANZA SOLSTICIO DE INVIERNO

En este taller utilizaremos nuestro movimiento corporal como forma de autoconocimiento, de expresión emocional y de encuentro con nosotras mismas y con las compañeras del grupo.

Danzaremos juntas lo vivido este año abriéndonos a una nueva etapa, renovándonos y dejándonos llevar por la música con presencia, autenticidad y protagonismo.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Martes 21 de diciembre de 17 a 19 h.**

**Taller presencial con aforo limitado.**

### TEATRALIZADAS

En este taller nos acercaremos a técnicas teatrales como la improvisación, la técnica vocal o la expresión corporal, herramientas que, además, nos facilitan el desarrollo de la creatividad, la empatía, la autoestima, la confianza y la seguridad.

Con Teatralizadas os proponemos un encuentro entre mujeres para liberarnos de

nuestro cotidiano y generar un espacio de autonomía, creatividad, imaginación y empoderamiento. Juntas iremos generando ideas sobre las que trabajar y plantearemos objetivos para todo el grupo. No se requieren conocimientos previos ni experiencia en técnicas teatrales.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 13 de diciembre de 18:15 a 19:15 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### ESPACIO CREAR-TE

#### MI LINAJE FEMENINO

En este encuentro creativo, utilizaremos recursos de la naturaleza para representar a todas aquellas mujeres que nos han significado y marcado en nuestras vidas.

Conectaremos con nuestras ancestas y nuestras referentes, gracias a las cuales somos quienes somos. Sanaremos vínculos, poniendo en valor su sabiduría y su poder, recuperando nuestro linaje femenino.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Viernes 10 de diciembre de 09:30 a 11 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

#### 2021, CREANDO NUESTRA LÍNEA VIOLETA DEL TIEMPO

Este mes finalizamos este taller anual en el que, entre todas, hemos ido creando una línea del tiempo que nos muestre un 2021 con perspectiva de género.

Registraremos de forma cronológica tanto los hitos y logros que se produzcan en el feminismo durante este mes, como los acontecimientos que hayan sucedido y que sigan perpetuando desigualdades de género. Recogeremos las noticias, eventos, situaciones, etc., aportadas por las participantes de todos los talleres y



actividades organizados por el Espacio y las plasmaremos de forma artística y visual, dando lugar a una exposición viva y permanente. Despliega tus dotes creativas y ven a dejar tu huella en la *Línea temporal violeta*.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Sábado 18 de diciembre de 12 a 13:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

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

### GENERACIÓN DEL 19 LECTURAS EN COMPAÑÍA Y ALFABETIZACIÓN SORORA (\*)

Grupo dirigido a mujeres que se están iniciando en la lectura y escritura.

En este espacio leeremos juntas fragmentos de textos con perspectiva de género e iremos trabajando sobre ellos, desde la ortografía y la redacción hasta la comprensión y análisis de los contenidos, revisando pautas de escritura y aprendiendo unas de otras.

Únete a nosotras para reforzar tu escritura y comprensión lectora y seguir ejercitando tus habilidades para poder expresarte y comunicarte con tu entorno.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 1, 15, 22 y 29 de diciembre de 10 a 11:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### ESCRITURA CREATIVA CERRANDO CÍRCULOS

¿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, elementos emocionales, experiencias vividas o, incluso, componentes de fantasía que le añadan otro carácter y nos permitan liberar nuestra imaginación.

Este mes escribiremos relatos basados en aquellas experiencias personales que durante este año hemos vivido y que nos han dejado un buen sabor de boca, relatos de superación personal, de reencuentros. Con la lectura final de cada uno de los relatos cerraremos nuestro círculo de mujeres escritoras para este año.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 27 de diciembre de 10:30 a 12 h.**

**Taller presencial con aforo limitado y posibilidad de conexión online.**

## EMPODERAMIENTO DIGITAL

### MUJERES DIGITALES. AULA VIRTUAL ABIERTA

Abrimos el aula digital del Espacio de Igualdad Berta Cáceres para que puedas hacer uso de ella de forma autónoma y puedas compartir dudas, inquietudes y saberes tecnológicos con otras mujeres que hagan uso del espacio.

Será necesaria la solicitud previa del uso del aula para poder compatibilizar tiempos y aforo.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**En los horarios de apertura del Espacio de Igualdad en función de la disponibilidad.**

## ESPACIO TECNO-CREANDO

### FELICITACIONES VIOLETAS

En este espacio de empoderamiento digital nos apropiamos de la tecnología para potenciar nuestra creatividad y sensibilizar en igualdad y prevención de la violencias



machista. ¿Qué mejor forma de empoderarte digitalmente que experimentando y creando? Nos adentramos en un mes cargado de festividades y de reencuentros entre familiares y seres queridos. Por este motivo te proponemos analizar juntas las distintas formas que utilizamos para felicitar a nuestras familias y amistades, para después desarrollar una propuesta "violeta", que ponga en valor la igualdad de derechos entre mujeres y hombres utilizando diferentes aplicaciones tecnológicas para darles el diseño que queramos y desear lo mejor a familia y amigas/os.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Jueves 2, 9 y 16 de diciembre de 11 a 12:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### TECNOMAYORES. AUTONOMÍA ECONÓMICA Y GESTIÓN BANCARIA

¿Te angustia la idea de que las gestiones bancarias se hagan a través del móvil? ¿Te preocupa que retiren las libretas bancarias y no puedas acceder a tu cuenta?

En este taller aprenderás a manejar tus cuentas bancarias utilizando tu teléfono, a ver tu saldo y realizar transferencias, tomando el control de tu gestión económica. También veremos cómo usar con seguridad el cajero automático y las posibilidades que ofrece.

¡No pierdas el control de tu economía! Ven a practicar en un sitio seguro donde resolveremos todas tus dudas.

**Actividad dirigida a mujeres mayores de 60 años.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 1, 15 y 22 de diciembre de 9:30 a 10:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## DESARROLLO PROFESIONAL

### CO-LABORATORIO DE EMPODERAMIENTO LABORAL

Espacio de formación y empoderamiento en el proceso de búsqueda de empleo en el que trabajar juntas nuestras habilidades y recursos personales, desarrollando nuevas capacidades y competencias y apropiándonos de las TIC's como herramienta de búsqueda y autonomía personal desde la formación continua en herramientas informáticas para la búsqueda de empleo.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Para participar, solicita cita previa con la orientadora laboral.**

**Martes 7, 14 y 28 de diciembre de 10 a 12 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### AFRONTAR UNA ENTREVISTA DE TRABAJO

¿Te genera dificultad enfrentarte a una entrevista de trabajo? ¿No tienes claro cómo defender tu curriculum?

En este taller trabajaremos la comunicación verbal y no verbal, pondremos en valor tus fortalezas y bagaje personal y profesional, y veremos estrategias para afrontar una entrevista de trabajo con confianza y seguridad.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Martes 21 de diciembre de 10 a 12 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

## ESPACIOS DE ENCUENTRO

### CÍRCULO DE MUJERES SABIAS (EN)CARGADAS DE LAS FIESTAS

Espacio de encuentro participativo en el que compartimos vivencias y sabidurías, poniendo en común nuestras experiencias vitales y



tomando conciencia del lugar que ocupamos en nuestro entorno y en la sociedad.

Este mes hablaremos de las cargas asociadas a los distintos eventos festivos que se avecinan durante el mes de diciembre, ¿cómo nos sentimos? ¿cómo lo afrontamos?

Juntas, isomos más fuertes!

**Actividad dirigida a mujeres mayores de 60 años.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Viernes 3 de diciembre de 9:30 a 10:30h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### CÍRCULO DE MUJERES JÓVENES COMPARTIENDO JUNTAS

Bienvenida a un espacio propio y seguro.

Un espacio mensual de encuentro participativo para mujeres jóvenes en el que podrás expresarte y compartir tus inquietudes, malestares y también las alegrías con las demás compañeras.

Entre todas construiremos los temas que más nos movilizan, vibran o preocupan, debatiendo en sororidad sobre ellos.

Pondremos la mirada en nosotras mismas, explorando nuestra valía, deseos y necesidades, iniciando un viaje de autoconocimiento y autocuidado.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Jueves 16 de diciembre de 17:30 a 19 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### TEJEDORAS DE PALABRAS

Espacio de encuentro alrededor de agujas y lana, en el que recuperar las experiencias y conocimiento de las mujeres en esta práctica para resignificarlo y darle valor, tejer vínculos y sumar e intercambiar saberes y deseos.

Pondremos palabras a lo que sentimos, a lo que pensamos y a lo que vivimos, mientras compartimos nuestros conocimientos tejedores, iniciamos proyectos comunes y

visibilizamos el valor de las tareas asignadas tradicionalmente a las mujeres.

A través de este círculo virtual, mujeres de diversos entornos, orígenes y culturas nos encontraremos para disfrutarlos y enseñarnos en sororidad.

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 1 y 22 de diciembre de 17 a 18:30 h.**

**Grupo autogestionado: sábado 4 de diciembre de 17 a 18:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado y posibilidad de conexión online.**

### CONSTRUYENDO JUNTAS EL BERTA

#### UNA PARED CON VOZ PROPIA HITOS FEMINISTAS 2021

Con la idea de seguir haciendo del Espacio de Igualdad un espacio de encuentro construido colectivamente, te invitamos a participar en un análisis de la realidad con perspectiva de género.

Nuestra "*pared con voz propia*", situada en la entrada del Berta, está abierta para que podamos ir reflejando noticias, eventos y situaciones que, a lo largo de 2021, pongan el foco en las mujeres y en el desarrollo de una igualdad real. ¿Has observado algo que te parezca un hito destacable desde el punto de vista feminista? ¿Quieres denunciar alguna expresión o manifestación de desigualdad y visibilizarla? ¿Nos lo cuentas?

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Puedes venir a dejar tu voz en cualquier momento en los horarios de apertura del Espacio.**

**Si no puedes acudir presencialmente, te invitamos a que nos lo mandes al correo electrónico [bertacaceres3@madrid.es](mailto:bertacaceres3@madrid.es).**



## **ACCIONES SOCIOCOMUNITARIAS CON EL TEJIDO ASOCIATIVO Y RECURSOS DEL ENTORNO**

### **PROCESO PARTICIPATIVO OBSERVATORIO DE GÉNERO DE USERA**

Desde el Grupo Motor del Observatorio conformado por profesionales y vecinas/os, 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.

**Actividad dirigida a toda la población.**

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

**Se solicita inscripción previa.**

### **TALLER EN EL CEPI DE USERA IGUALDAD, GÉNERO Y MUJERES RELEVANTES**

En conmemoración del Día Internacional de la Migración, el 18 de diciembre, te invitamos a este taller sobre Igualdad y mujeres relevantes en colaboración con el Centro de Participación e Integración de Inmigrantes de Usera-Villaverde.

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 13 de diciembre de 10 a 13 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **TALLER PARA PROFESIONALES CRPS Y CENTRO DE DÍA DE CARABANCHEL “MICROMACHISMOS”**

En este taller hablaremos sobre una de las tipologías de violencias simbólicas más invisibilizadas, los “micromachismos”, una forma de violencia hacia las mujeres que se reproducen dentro de nuestra cotidianidad y en distintos ámbitos sociales y relacionales. Son instaurados por nuestra cultura y educación, resultando muy difíciles de detectar y erradicar. En un espacio de diálogo y reflexión podremos conversar al respecto.

*En colaboración con el Centro de Día y CRPS de Carabanchel.*

**Actividad dirigida a toda la población.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Lunes 13 de diciembre de 10 a 13 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

### **LA MUJER EN LA PUBLICIDAD Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN**

En este taller tendremos un espacio para analizar y reflexionar sobre el papel que juega la mujer en la publicidad y en los medios informativos. ¿Cómo se nos representa? ¿Siguen presentes los roles y estereotipos de género?

*En colaboración con la Asociación de Mujeres de Meseta de Orcasitas.*

**Actividad dirigida a mujeres.**

**Se solicita inscripción previa.**

**Miércoles 15 de diciembre de 18 a 19:30 h.**

**Actividad presencial con aforo limitado.**

*\*Si tienes interés en hacer alguna actividad sociocomunitaria sobre igualdad o prevención de violencia para tu entidad o en colaboración conjunta, ponte en contacto con nosotras.*



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

Solicita información o pide cita en el teléfono 914802257 o a través del mail [bertacaceres3@madrid.es](mailto:bertacaceres3@madrid.es)

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

### HORARIO

---

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