



PROGRAMACIÓN FEBRERO 2022

“No soy libre cuando cualquier mujer no es libre, incluso cuando sus cadenas son diferentes a las mías”

Audre Lorde (1934-1992) escritora afroamericana, feminista y activista por los derechos civiles.

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 discapacidad.

1

HORARIO DE ATENCIÓN:

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN:

Teléfono: 91 480 22 57

Correo electrónico: bertacaceres3@madrid.es

Presencialmente: Calle Gran Avenida, 14, bloque 422 posterior
(Renfe Orcasitas, autobuses 78, 81, 116)



SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigida 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

Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

2

“Biografías y confidencias. Ángela Ruiz Robles”

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, en conmemoración del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia que se celebra el 11 de febrero, te invitamos a conocer a Ángela Ruiz Robles, científica española inventora de lo que puede considerarse el primer libro electrónico.

Un taller en el que descubriremos a qué se dedicó y cuáles fueron sus logros y obras más preciadas ¿Sabías que Ángela luchó para que las niñas recibiesen una educación en igualdad de condiciones que los niños?

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

Dirigido a toda la población.

Lunes 7 de febrero de 9:30 a 11:30h.

“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.

Dirigido a toda la población.

Viernes 25 de febrero de 17:30 a 19:30h.

CICLOS DE CINE:

Proyección a debate: “Madame Curie” (Marjane Satrapi, 2019)

Te proponemos esta película biográfica basada en la vida de Madame Curie, la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades, Física y Química, y la primera mujer en ocupar el puesto de profesora en la Universidad de París. Una mujer que tuvo que enfrentarse a un entorno masculinizado que le daba poca credibilidad.

La película propuesta podéis encontrarla en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

Dirigido a toda la población.

Sábado 12 de febrero a las 17h.

Proyección a debate: “Los puentes de Madison” (Clint Eastwood, 1995)

La película cuenta la historia de Francesca Johnson, una ama de casa que reside con su familia en una granja de Iowa. La llegada al pueblo de Robert Kincaid, fotógrafo de National Geographic, pondrá en cuestión los valores culturales que enmarcaban la vida de Francesca y dará un giro a su vida.

La película propuesta podéis encontrarla en el catálogo de Bibliotecas Públicas Municipales de Madrid.

Dirigido a toda la población.

Sábado 26 de febrero a las 16:30h.

VISITAS Y PASEOS:

“Marina Abramovic: Portrait as Biography”

Marina Abramovic, galardonada con el premio Princesa de Asturias en 2021, es una artista pionera en el uso de la performance como una forma de arte visual. Te proponemos visitar la exposición, alojada en la Nave Sánchez Ubiría, que supone la primera muestra individual de la artista desde hace una década. Podrás disfrutar de once fotografías y de su película “7 deaths” con la banda sonora de María Callas.

Dirigido a toda la población.

Martes 22 de febrero a las 09:30h. en el espacio de Igualdad Berta Cáceres.

EXPOSICIONES:

“Mujeres científicas”

Este mes, en conmemoración del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia que se celebra el 11 de febrero, el Espacio de Igualdad acogerá la exposición “Mujeres Científicas”, creada por las mujeres participantes del taller de empoderamiento digital “Tecnocreando”, en la que podrás descubrir a mujeres que han hecho numerosas aportaciones a la ciencia, algunas más nombradas y reconocidas y otras más invisibilizadas.

Si estás interesada/o en venir con un grupo a hacer este recorrido, ponte en contacto con nosotras.

Dirigido a toda la población.

Del 1 al 28 de febrero. En horario de apertura del centro.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Dirigida a la población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

“Cómo detectar si una relación es violenta”

Nuestra manera de vivir las relaciones está atravesada por el concepto de amor que tenemos ⁴ integrado, elementos estructurales y condicionantes de género, lo que hace que, en muchas ocasiones, nos cueste identificar cuándo esa relación genera una dinámica de poder, desigualdad y violencia.

En este taller exploraremos juntas las “red flags”, esas banderas rojas que nos indican que nuestra relación no está siendo igualitaria, para tomar conciencia y construir la propuesta de relación que queremos.

Dirigido a mujeres.

Martes 22 de febrero de 17 a 19h.

“Dándole una vuelta al amor”

Los cuentos, las películas, la publicidad, la música y en general todos los medios de socialización, se han encargado de que hagamos nuestros diferentes mensajes que nos dictan cómo debe ser el amor verdadero y que los incorporemos, consciente o inconscientemente, a nuestra forma de relacionarnos afectivamente. Pero... ¿realmente el amor es lo que nos han contado? En este taller desmontaremos los mitos del amor romántico y construiremos una vivencia del amor sana, en igualdad y libre de violencia machista.

Dirigido a población en general.

Jueves 3 de febrero de 17 a 18:30h.

“Investigadoras de la actualidad con gafas violetas”

La publicidad, las redes sociales y la forma de enfocar las noticias esconden en muchas ocasiones manifestaciones de violencia simbólica hacia las mujeres que se normalizan y se incorporan a nuestro imaginario cotidiano, perpetuando relaciones de desigualdad y discriminación.

En este taller te proponemos investigar la realidad de cada mes, utilizando Internet como herramienta de búsqueda y análisis, detectando los comentarios que pasan desapercibidos y visibilizándolos en el Espacio de Igualdad.

Dirigido a mujeres.

Viernes 25 de febrero de 9:30 a 11:30 h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

“Espacio Salud: Hablamos de Mi Salud Sexual”

¿Cómo gestionas tu salud? ¿Le das espacio, piensas en ella y tomas decisiones acordes a tu autocuidado? 5

En conmemoración del Día Europeo de la Salud Sexual, que se celebra el 14 de febrero, en nuestro Espacio Salud te invitamos a tomar conciencia de lo que supone la salud sexual para nosotras. La Asociación Mundial para la Sexualidad define la salud sexual como un estado de bienestar físico, psíquico, emocional y social en relación con la sexualidad.

¿Son mis relaciones sexuales libres, placenteras y seguras? ¿Qué creencias tenemos arraigadas en relación con la sexualidad y de qué forma el género las atraviesa? ¿Conoces los recursos a los que puedes acudir para informarte y trabajar tu salud sexual?

Reflexionaremos juntas sobre estas y otras preguntas, poniendo en valor el cuidado de nuestra sexualidad como una parte fundamental de nuestro autocuidado.

Dirigido a mujeres.

Lunes 14 de febrero de 10 a 12h.

“Movimiento y expresión corporal. Despertando a la vida”

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!

Dirigido a mujeres.

Viernes 25 de febrero de 17 a 18h. y lunes 7, 14 y 28 de febrero de 17 a 18h. Posibilidad de conexión online.

“Relaxing Berta. Meditaciones en compañía”

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.

Dirigido a mujeres.

Grupo 1: jueves 3, 10, 17 y 24 de febrero de 9:30 a 10:30h. Posibilidad de conexión online.

Grupo 2: lunes 7 y viernes 25 de febrero de 18:15 a 19:15h. Posibilidad de conexión online.

6

“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!

Dirigido a mujeres.

Viernes 11 de febrero de 9:30 a 11h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

“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.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 2, 9, 16 y 23 de febrero de 9:30 a 11:30h.

“Lecturas repletas de Sabiduría”

¿Has descubierto hace poco que te gusta la lectura? ¿Te gustaría tener un espacio en el que sentirte segura para poder compartirlo, descubrir nuevas lecturas o hacer tus propuestas de libros para leer juntas? Te proponemos un espacio de empoderamiento, donde podrás mejorar la comprensión lectora y compartir tus reflexiones en un entorno reducido y seguro. Será un espacio donde impulsar nuevas lecturas y abrir la mente a historias que nos inspiren y liberen de nuestras cargas mentales.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Lunes 28 de febrero de 10 a 11:30h.

“¿Y después de cumplir los 60, qué?”

Desde la Red de Espacios de Igualdad queremos conocer qué desigualdades sufren las mujeres a partir de los 60 años. Te proponemos este espacio de encuentro participativo en el que poder compartir vivencias y experiencias vitales, con el objetivo de conocer tu historia y tu opinión para que salga a la luz esta realidad.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Viernes 4 de febrero de 9:30 a 11:30h.

“Círculo de mujeres jóvenes”

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.

Dirigido a mujeres de 18 a 25 años.

Jueves 17 de febrero de 17 a 19h.

“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, mujeres de diversos entornos, orígenes y culturas nos encontraremos para disfrutarnos y enseñarnos en sororidad.

Dirigido a mujeres.

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

Grupo autogestionado: jueves 24 de febrero de 17 a 18:30h.

“Una pared con voz propia”

En este espacio participativo te invitamos a dejar huella contando tus experiencias, reflexiones y emociones tras tu paso por el Berta, para que así puedan servir de acogida a las nuevas mujeres que llegan.

También te invitamos a mostrarnos las mujeres que te han aportado y te han ayudado a crecer o que te gustaría nombrar y recordar por lo que han significado para ti. Déjanos su nombre, sus citas, sus mensajes o aquello que haya sido significativo para ti y que te apetezca compartir con otras mujeres.

Dirigido a mujeres.

En horario de apertura del centro.

8

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

“Manos que hacen Red”

Desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad, te invitamos a participar en este taller creativo donde construiremos juntas banderolas recogiendo los logros alcanzados y el camino que nos queda por recorrer para alcanzar la igualdad. A través de este encuentro conmemoraremos el 8 de marzo para hacer Red con las mujeres de Madrid. Solo necesitas traer tu arte, las ganas de compartir con las compañeras y las ideas que te gustaría crear por tu compromiso por la igualdad.

Dirigido a mujeres.

Martes 1 y 15 y jueves 24 de febrero de 10:30 a 12:00h.

“Teatralizadas”

En este taller nos acercaremos a técnicas teatrales como la improvisación, la técnica vocal o la expresión corporal. Estas herramientas, 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.

Dirigido a mujeres.

Lunes 14 de febrero de 18:15 a 19:15h.

“Escritura creativa: Mujeres narrantes. Ciclo de los sentidos”

¿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 nos convertiremos en narrantes a través de la observación de diferentes imágenes que nos inspiran. Iremos creando un relato, un cuento o una historia que surgirá desde nuestra creatividad emocional más íntima a través de nuestro sentido de la vista.

Dirigido a mujeres.

Martes 8 de febrero de 10:30 a 12:30h.

9

Batukada “Las Batuyes del Berta”

¿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.

Dirigido a mujeres.

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

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

“Tecno-creando: Huellas borradas. De lo visible a lo invisible”

En este espacio de empoderamiento digital nos apropiamos de la tecnología para potenciar nuestra creatividad y sensibilizar en igualdad y prevención de la violencia machista. ¿Qué mejor forma de empoderarte digitalmente que experimentando y creando?

Durante este trimestre te proponemos investigar sobre mujeres relevantes de diferentes disciplinas que han sido visibles en la historia, pero también sacar a la luz y dar protagonismo a aquellas que no lo han sido.

Utilizando la aplicación CANVA iremos creando carteles y presentaciones que se convertirán en una muestra artística itinerante.

Dirigido a mujeres.

Jueves 3, 10 y 17 de febrero de 11 a 12:30h.

“Tecnomayores: Conectamos con Google”

¿Has oído hablar de Google? ¿te llama la atención? ¿te gustaría hacer búsquedas en internet, pero tienes miedo de hacerlo sola? Durante el mes de febrero ven con tu smartphone y te enseñaremos a realizar búsquedas.

También, si lo prefieres, podrás hacerlo desde el ordenador en el aula de informática del espacio, en un entorno seguro en el que podrás sentirte libre para preguntar todo aquello que necesites saber.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Miércoles 2, 9 y 16 de febrero de 11:30 a 12:30h.

10

“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.

Dirigido a mujeres.

En horario de apertura del centro en función de la disponibilidad.

“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.

Además, nos apropiaremos de las TIC's como herramienta de búsqueda y autonomía personal desde la formación continua en herramientas informáticas para la búsqueda de empleo.

Dirigido a mujeres.

Lunes 7, 14, 21 y 28 de febrero de 10 a 12h.

TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades o para dar respuesta a demandas específicas.

Además, ponemos a disposición de la comunidad disponibilidad de aulas.

“¡Nos vamos al Teatro! Compañía “La Alegría de Vivir” del Centro de Mayores José Manuel Bringas”

El grupo de Teatro “La Alegría de Vivir” del Centro de Mayores José Manuel Bringas, nos brindará la ocasión de poder disfrutar de una de sus obras de teatro. Compartiremos juntas y reflexionaremos sobre lo que supone subirse al escenario y pondremos en valor todo el esfuerzo realizado por las artistas.

En colaboración con el Centro de Mayores Bringas.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 23 de febrero de 11:30 a 13:30h.

“Micromachismos”

11

En este taller hablaremos sobre una de las formas de violencia simbólica más invisibilizada: los micromachismos. Estos son una forma de violencia contra las mujeres, que se reproducen tanto dentro de nuestra cotidianidad, como en distintos ámbitos sociales y relacionales. Son instaurados y naturalizados por nuestra cultura y educación, resultando muy difíciles de detectar y erradicar. En este espacio reflexionaremos sobre esta forma de violencia simbólica.

En colaboración con Walk Redi.

Dirigido a profesionales de la entidad.

Viernes 18 de febrero de 9:30 a 11:30h.

“Paseo Comunitario. Madrid Ciudad de las Mujeres”

En conmemoración del Día de la Igualdad Salarial realizaremos un recorrido por distintos lugares del centro de Madrid para reflexionar, tomar conciencia y visibilizar distintas formas de violencia en el contexto laboral que sufren las mujeres, entre las que destacan la brecha salarial de género y el techo de cristal.

En colaboración con Queda-T.

Dirigido a adolescentes.

Miércoles 2 de febrero de 17 a 19:30h.

“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 la población de Usera para construir acciones conjuntas de intervención comunitaria en red en igualdad y prevención de violencia.

Dirigido a toda la población.

Martes 22 de febrero de 12 a 14h.