



## PROGRAMACIÓN JULIO 2022

***“No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”***

**Virginia Woolf (1882-1941).** Escritora británica, figura destacada del vanguardista modernismo anglosajón y del feminismo internacional.

### 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.

### HORARIO DE ATENCIÓN:

De lunes a viernes de 10:00h a 14:30h y de 16:00h 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

Dirigidas 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 Y CONFERENCIAS:

### “Biografías y confidencias. Octavia Butler”

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 por el Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente, te invitamos a conocer a Octavia Butler, una mujer que rompió los estereotipos raciales y sexistas al irrumpir en el mundo de la literatura con sus novelas de ciencia ficción.

En este taller descubriremos el origen de su historia y cuál fue su trayectoria profesional hasta convertirse en una de las escritoras de ciencia ficción con más reconocimiento. ¿Cómo crees que era el entorno en el que Octavia tuvo que desenvolverse? ¿Conoces algunas de sus obras?

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

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 4 de julio de 10 a 12h.**

## CICLOS DE CINE:

### **Proyección a debate: “Criadas y Señoras” (Tate Taylor, 2011)**

Este film nos cuenta la historia de una joven del sur de Estados Unidos que regresa de la universidad decidida a convertirse en escritora. Su llegada al Mississippi de los años 60 altera la vida de la ciudad e incluso la de sus amistades al proponerse entrevistar a las mujeres negras que se han pasado la vida al servicio de las grandes familias y sufriendo todas las formas de discriminación racial.

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

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 8 de julio de 17 a 19h.**

### **Proyección a debate: “Baró Istartipe – La Gran Redada 1749” (Seo Cizmich, 2020)**

En conmemoración del Día de la Gran Redada que se celebra el 30 de julio, te proponemos un espacio de reflexión sobre el antigitanismo a través del corto Baró Istartipe, proyecto audiovisual de Memoria Histórica financiado por el Plan Integral del Poble Gitano y el Ayuntamiento de Barcelona, que explora el sentimiento de impotencia y el sufrimiento de la población gitana debido al intento de captura y expulsión del pueblo romaní de España el 30 de julio de 1749, amparada por la creación de distintas legislaciones y normas.

*Este documental podéis encontrarlo en la plataforma digital YouTube.*

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 15 de julio de 17 a 19h.**

### **Día Internacional del Trabajo Doméstico. Proyección a debate: “Trabajadoras Internas del Servicio Doméstico” (Red de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe en España, 2016)**

En este documental podemos escuchar la historia de tres mujeres migrantes y trabajadoras domésticas en régimen de internas. Conoceremos, con sus testimonios en primera persona, lo que significa asumir el trabajo de interna, sus vivencias, inquietudes, luchas, sueños y perspectivas de futuro, abordando cómo se encuentran expuestas a una situación de discriminación múltiple, por género, migración, clase social, condiciones laborales y situación jurídico-administrativa.

*Este documental podéis encontrarlo en la plataforma digital YouTube.*

**Dirigido a toda la población.**

**Jueves 21 de julio de 17 a 19h.**



## EXPOSICIONES:

### “**Moldeando mi cuerpo. Sanando mis Heridas**”

Este mes, el Espacio de Igualdad acogerá la exposición *Moldeando mi cuerpo. Sanando mis Heridas*, resultado del trabajo y expresión artística realizado por las mujeres participantes de los talleres de prevención, detección y reparación de violencia machista y que muestran el proceso de reconciliación con su cuerpo.

**Dirigido a toda la población.**

**Del 1 al 31 de julio en los horarios de apertura del centro.**

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

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

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

### “**Conociendo la Ley del solo sí es sí**”

La Ley de Garantía Integral de la Libertad Sexual, más conocida como *Ley del solo sí es sí*, ha sido aprobada recientemente por el Congreso de los Diputados, tras once largos meses de trámites legislativos. Esta Ley, fruto de la lucha, movilizaciones y acciones públicas promovidas por el movimiento feminista, modifica el tratamiento jurídico que hasta el momento se había dado a la violencia sexual, eliminando la distinción entre abuso y agresión sexual y poniendo, por primera vez, el foco de atención en la manifestación o no de consentimiento por parte de la víctima.

Anímate a analizar con nosotras el contenido de nuestro derecho a la libertad sexual y a debatir sobre los posibles progresos que la aprobación de esta Ley y de las medidas en ella incluidas podrían suponer para prevenir y erradicar las violencias sexuales contra mujeres y niñas.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 27 de julio de 11 a 13h.**

### “**Remojando nuestros cuerpos**”

Hace calor y nos encantaría darnos un chapuzón contigo. Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos y realizar un poco de ejercicio, aprovecharemos para reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer en la sociedad y las violencias corporales que conlleva.

Veremos cómo los cánones de belleza establecidos nos afectan a nivel físico, psicológico y social y cómo nos limitan en nuestro día a día, dándonos la vuelta para sentirnos libres y cómodas con nuestros cuerpos.



**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 11 de julio a las 11h.**

### **“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 y colectivo, 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 violencias sutiles que pasan desapercibidas y visibilizándolas en el Espacio de Igualdad.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 15 de julio de 10:30 a 12h.**

## **ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO**

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

### **BIENESTAR FÍSICO:**

#### **“Mindfulness. Abiertas al ahora”**

Cuando el futuro nos resulta incierto, prestar atención y poner el foco en el ahora resulta una herramienta imprescindible para la resiliencia. La práctica cotidiana del Mindfulness devuelve la atención al presente, ayuda a reducir la ansiedad, y mejora la concentración y la claridad mental, fomentando un mayor bienestar. En este taller, 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 en el exterior, para sentir quiénes somos, aprender a identificar puntos de tensión y desarrollar estrategias de autorregulación emocional y afrontamiento del estrés, desarrollando así nuestro poder, nuestro autoconcepto positivo y el autocuidado personal.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 5, 12 y 19 de julio de 10.30 a 12:30h**

#### **“Biodanza. Abiertas a la vida”**

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

Danzaremos juntas la vida, abriéndonos a ella con conciencia a través del movimiento, dejándonos llevar por la música con presencia, autenticidad y apertura.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 26 de julio de 17 a 19h.**

## “Relaxing Berta. Germinando vidas”

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 7, 14 y 21 julio de 10 a 11h. Posibilidad de conexión online.**

**Grupo 2: miércoles 6 y 20 de julio de 17:30 a 19h. Posibilidad de conexión online.**

## “Paseo libre de cargas. Paseos sororos”

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 nuestro barrio, compartiendo desde la sororidad.

¡Apropiémonos del entorno que habitamos en colectivo!

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 8 de julio de 10 a 11:30h.**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

### “Enraizadas. Autocuidado en conexión con la naturaleza”

En este taller, te proponemos un espacio de relajación, toma de consciencia corporal y conexión con el entorno natural presente en nuestro distrito, conectando con nuestra “toma a tierra”. Dejaremos atrás el afuera, para escuchar nuestro cuerpo, nuestros ritmos y deseos, dándoles espacio y permiso, habitándonos con presencia y enraizándonos, desde lo más íntimo e individual hasta el vínculo colectivo.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 28 de julio de 10 a 12h.**

### “Generación del 19. 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 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. Anímate a seguir ejercitando tus habilidades para poder expresarte y comunicarte con tu entorno.

Este mes visitaremos la Biblioteca de San Fermín el día 18 de mayo.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 6, 13 y 20 de julio de 10 a 11:30h.**

### **“Círculo de mujeres sabias. ¿Qué nos inquieta a las mujeres mayores?”**

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 nos encontraremos para reflexionar sobre las inquietudes que las mujeres sentimos cuando van pasando los años y cómo han ido cambiando a lo largo de nuestra vida, profundizando en cómo los condicionantes de género influyen en ellas, y construyendo juntas formas de afrontamiento.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**

**Viernes 1 de julio de 10 a 11:30h.**

### **“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 13 de julio 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.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

### “Teatralizadas. Dramaturgas victoriosas”

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 4 y 18 de julio de 17:30 a 19h.**

### “Escritura creativa: Relatoras de Suspense”

¿Y si utilizáramos la palabra, un papel y un lápiz para expresar y compartir nuestras vivencias y sentimientos 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 vamos a adentrar en la época victoriana para conocer a algunas autoras que se atrevieron a dejar a un lado las historias románticas para crear historias de suspense y terror. A partir de estos breves relatos nos conectaremos con nuestras fantasías y daremos rienda suelta a nuestra creatividad para redactar historias de misterio donde las mujeres son las protagonistas.

**Dirigido a mujeres.**  
**Martes 12 de julio de 10:30 a 12:30h.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

### “Tecno-creando: mujeres en el tiempo”

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 el papel de la mujer en el Siglo de Oro español. Iremos creando una *Línea del Tiempo* donde visibilizaremos la evolución y el protagonismo que



tenían las mujeres en esta etapa histórica, así como hitos que consiguieron y el significado que tuvieron en la historia.

Para ello utilizaremos las redes sociales para investigar, así como Word para almacenar la información y la aplicación CANVA para ir creando carteles informativos. Durante este mes ultimaremos los detalles y finalizaremos la creación de la muestra artística.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 7, 14 y 21 de julio de 11 a 12:30h.**

### **“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 4, 11 y 18 de julio de 10 a 12h.**

### **“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.**

## **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.**

### **Formación “Agentes de Promoción de la Salud y Prevención de Adicciones”**

Desde el Espacio de Igualdad Berta Cáceres participamos en la formación de Agentes de Promoción de la Salud y Prevención de Adicciones organizada por Madrid Salud y PAD Joven junto con otros recursos del distrito. Nuestro objetivo es capacitar a las/los jóvenes participantes para que puedan actuar como educadoras para la salud entre sus iguales en el ámbito asociativo y comunitario.

Desde el Espacio de Igualdad impartiremos una charla-taller sobre *Relaciones de Igualdad y Buen Trato: qué son, cómo fomentarlas y qué hacer en situaciones de violencia de género.*



**En colaboración con Madrid Salud y PAD Joven.**

**Dirigido a jóvenes.**

**Viernes 1 de julio de 10 a 12h.**

## **“Día Internacional del Trabajo Doméstico. Visibilizando nuestros derechos”**

Se denomina como trabajo doméstico al conjunto de actividades realizadas en el interior de los hogares para proporcionar y proveer bienestar a los miembros de la familia, y que contemplan garantizar higiene, alimentación, salud, equilibrio emocional y socialización desde el nacimiento.

Estas actividades son realizadas mayoritariamente por mujeres, sin recibir remuneración económica alguna, o, en el caso de hacerlo, con unas condiciones laborales precarias y discriminatorias.

El 22 de julio se conmemora el Día del Trabajo Doméstico, y te proponemos este encuentro con un doble objetivo: por un lado, reconocer y poner en valor el trabajo reproductivo y los cuidados como sostén imprescindible de la vida, poniendo encima de la mesa la desigualdad de género en su desarrollo, y, por otro, visibilizar la necesidad de reconocimiento económico y de derechos en relación al trabajo del hogar y cuidados.

**En colaboración con ICEAS y CETHYC.**

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 22 de julio de 10 a 12:30h.**