



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

**«No puede haber tantas historias de sombras de una mujer en nuestra cultura»**

**Jade Beall (1979-)** Fotógrafa, autora de “El cuerpo real de la mujer”

### 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 8 a 16h.

### 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

Dirigidos 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. Ouka Leele”

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 y en conmemoración por del Día Internacional de la Fotografía, que se celebra el 19 de agosto, vamos a conocer a la fotógrafa española Ouka Leele, quien obtuvo el Premio Nacional de Fotografía en 2005. ¿Sabes cómo se llama en realidad y a qué se debe su nombre artístico? Daremos respuesta a estas preguntas a la vez que podremos conocer más datos sobre su vida y obra.

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.**

**Martes 23 de agosto de 9:30 a 11h.**



## CICLOS DE CINE:

### Proyección a debate: “Caramel” (Nadine Nabaki, 2008)

En esta película encontraremos la historia de cinco mujeres libanesas que, a raíz de sus encuentros en un salón de belleza, afrontan temas como el amor prohibido, las ataduras de las tradiciones, la represión sexual, la lucha por aceptar el proceso natural de envejecimiento con la edad y el enfrentamiento entre el deber y el deseo.

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

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 2 de agosto de 10 a 12h.**

### Proyección a debate: “Roma” (Alfonso Cuarón, 2020)

Esta película nos muestra un retrato fresco y emotivo de la vida doméstica y política de los años 70 a través de la mirada de una empleada de hogar.

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

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 12 de agosto de 10 a 12h.**

## VISITAS Y PASEOS:

### Frida Kahlo “Alas para Volar”. Casa de México.

La Fundación Casa de México en España recoge una muestra de obras originales y fotografías de la artista Frida Kahlo. La muestra explora el contexto biográfico y la parte íntima de la autora e invita a reflexionar sobre el momento histórico en el que vivió.

Durante la exposición conoceremos a esta artista mexicana, que logró transmitir con sus obras temas tan movilizadores y vigentes como la reivindicación de la mujer, la violencia de género, la maternidad, las relaciones de pareja, la muerte y el dolor.

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 9 de agosto a las 9:30h. en el Espacio de Igualdad Berta Cáceres.**



## 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:

#### “Bientratándome”

En este taller exploraremos nuestra forma de relacionarnos con nosotras mismas. ¿De qué forma me cuido? ¿cuándo y cómo me des-cuido? ¿cómo establezco los límites? ¿desde qué lugares me miro? A través de dinámicas corporales y creativas crearemos nuevas formas individuales y colectivas de bien-tratarnos.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 8 de agosto de 9:30 a 11:30h.**

#### “De objeto a sujeto: Dejamos de ser musas en las fotografías”

¿En qué piensas, qué sientes y cómo te comportas al hacerte una foto? ¿Cuánto de libre te sientes al compartirlas o publicarlas en redes?

En este taller haremos un recorrido por nuestros sentires y nuestros miedos a representarnos tal y como somos en realidad, observando qué condicionantes, marcados por la socialización de género, nos atraviesan y nos atrapan.

Revisaremos nuestras fotos más recientes con otra mirada para, juntas, romper las barreras sociales que nos limitan a través de cánones de belleza que nos hacen sentir siempre imperfectas, para convertirnos en protagonistas siendo naturales y auténticas.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 22 y 29 de agosto de 11 a 13h.**

#### “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 26 de agosto de 09:30 a 11h.**



## “Reconociendo la Violencia Sexual”

¿Qué entendemos por violencia sexual? ¿Qué actos englobamos en este tipo de violencia? ¿Puede la legislación dar respuesta a todos aquellos actos de naturaleza sexual que vivenciamos las mujeres? Continuando con las novedades legislativas que trae consigo la Ley del Solo sí es sí, en este taller nos adentraremos en los términos “Libertad Sexual” y “Violencia Sexual” y analizaremos las conductas que quedan recogidas dentro de uno y otro, para así comparar el contenido legislativo con nuestra propia concepción e identificación de los mismos. Reflexionaremos sobre el verdadero alcance de la reforma y sobre si da respuesta a la necesidad reivindicada durante los últimos años en relación con la tipificación de los delitos contra la libertad e integridad sexual.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 10 de agosto de 10 a 12h.**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

## BIENESTAR FÍSICO:

### “Relaxing Berta. Respirando en armonía”

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, meditaciones 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 mujeres que presenten movilidad reducida puedan realizar los ejercicios con la menor dificultad.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 18 y 25 agosto de 9 a 10:30h. 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 5 de agosto de 9:30 a 10:30h.**

## **BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:**

### **“Maneras de amarme. Sexualidad consciente”**

En este taller te ofrecemos un espacio de autocuidado en el que tomar consciencia de nuestras necesidades, nuestros cuerpos, nuestros bloqueos y nuestra sexualidad. Espacio para darnos permiso y proclamar nuestro derecho al placer, porque el placer de las mujeres ha estado históricamente limitado y relegado a un segundo plano.

Analizaremos cómo el sistema y la estructura social influyen sobre la mirada que tenemos sobre nosotras mismas y construiremos estrategias para transformarla para poder vivirnos con plenitud, permitiéndonos otras “maneras de amarnos”.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 23 y 30 de agosto de 10 a 12h.**

### **“Taller de collage: Mi lugar seguro”**

El collage es una técnica artística mediante la cual creamos una obra a partir de recortes de fotografías, periódicos, revistas y documentos. Te invitamos a explorar esta técnica y trabajar tus habilidades artísticas y creativas mientras reflexionamos y encontramos nuestro lugar seguro, físico y mental, que recreemos en nuestras obras. Construiremos entre todas, desde lo colectivo y lo individual, ese lugar al que retirarnos para respirar y estar bien con nosotras mismas, que nos confiere una sensación agradable y nos aporta bienestar en momentos difíciles.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 4 y 11 de agosto de 10 a 11:30h.**

### **“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.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 17, 24 y 31 de agosto de 9:30 a 11h.**

## “Círculo de mujeres sabias. La sexualidad cuando tienes más de 60”

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 hablar sobre cómo las mujeres mayores abordamos la sexualidad y la importancia que tiene en el ámbito de la salud, profundizando sobre nuestro derecho al disfrute y el placer. ¿Qué nos inquieta y preocupa en torno a nuestra sexualidad? ¿Pensamos que es una esfera destinada exclusivamente a las mujeres jóvenes? Reflexionaremos juntas sobre si existen tabúes y creencias que nos frenan en nuestro disfrute y plantearemos herramientas para enfrentarnos y vencer estas limitaciones.

**Dirigido a mujeres mayores de 60 años.**  
**Viernes 19 de agosto de 9:30 a 10:30h.**

## “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”

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.**  
**Miércoles 31 de agosto de 11 a 12:30h.**



## “Escritura creativa: Historias comunes”

¿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 una historia colectiva generada a través de nuestros relatos individuales, desarrollando nuestra creatividad y dando rienda suelta a nuestra capacidad narrativa. De forma totalmente aleatoria seleccionaremos palabras muy diversas que deberán construir tu relato.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 22 de agosto de 9 a 10:30h.**

## “Marcapáginas, marcavidas. Nuestras referentes”

Taller de creación de marcapáginas personalizados en los que podremos plasmar a las mujeres referentes de nuestras vidas y mujeres de la historia que nos han servido de inspiración y que nos seguirán guiando en nuestras lecturas para que no perdamos el ritmo de nuestras historias.

**Dirigido a mujeres.**

**Martes 16 de agosto de 10:30 a 12:30h.**

## EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

### “Píldoras Tic: Fotografía digital con SmarthPhone”

¿Quieres aprender a usar la cámara de fotos de tu teléfono? Si tienes un Smartphone y quieres sacar tu lado más creativo, ven y empodérate con tu móvil. Sácale el máximo partido y dales uso a todas sus posibilidades para hacer las mejores fotos del verano y compartirlas con quien quieras.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 24 agosto de 11 a 13h.**

### “Píldoras Tic: Mi PC y cómo guardar la información”

¿Tienes un ordenador en casa y no sabes cómo guardar información en el disco duro? ¿Quieres pasar información desde el ordenador a tu pendrive, pero tienes dificultades? Si buscas practicar y compartir tus dudas en un espacio seguro, donde aprender con calma afianzando tus conocimientos, este es tu taller.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 18 de agosto de 11 a 13h.**



## “Píldoras Tic: Programas para escribir en el ordenador”

¿Te gustaría pasar al ordenador tus documentos, notas, cartas o esos relatos y cuentos que tienes guardados? ¿Alguna vez lo has intentado, pero has tenido dificultades? En este taller podrás conocer y practicar de una forma segura el uso de un procesador de texto. Podrás traer tus documentos, escribirlos en el ordenador y plantear tus dudas, juntas trataremos de resolverlas aprendiendo las unas de las otras.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 25 de agosto de 11 a 13h.**

## “Mi currículum en Canva”

Nuestro Currículum es nuestra primera carta de presentación y el primer filtro al que nos enfrentamos en nuestro proceso de aproximación al mercado laboral y, en este taller, te proponemos familiarizarte con Canva y sus múltiples funciones, para que se convierta en tu mejor aliado a la hora de crear un CV con el que te sientas identificada.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 3 de agosto de 10 a 12h.**

## “El ordenador desde cero. Perdiendo el miedo”

Con este curso te invitamos a hacer una primera toma de contacto con el uso del ordenador, para que puedas perderle el miedo e ¡iniciarte en el mundo de las tecnologías!

Este curso es para ti si:

- ✓ No has usado nunca un ordenador, ni un teclado y/o un ratón.
- ✓ Quieres que te acompañemos desde cero.
- ✓ Quieres un ordenador, pantalla, teclado y ratón en el que practicar de forma individual, solo para ti.
- ✓ Quieres aprender a tu ritmo, repitiendo y practicando las veces que necesites.
- ✓ Le quieres dedicar tan solo una o dos semanas a este aprendizaje.

Este espacio de aprendizaje tendrá lugar en la segunda quincena de septiembre en el Espacio de Igualdad, gracias al trabajo de investigación del Grupo Babel - ETSIINF de la Universidad Politécnica de Madrid.

**Dirigido a mujeres.**

**Abierto plazo de inscripción durante el mes de agosto en horario de atención del centro.**



## “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 tus 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.**