



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2022

“A las niñas les enseñamos a encogerse, a hacerse más pequeñas. Les decimos: puedes tener ambición, pero no demasiada. Debes intentar tener éxito, pero no demasiado, porque entonces estarás amenazando a los hombres.”

Chimamanda Ngozi Adichie (1977-). Escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana.

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 movilidad reducida.

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:

Día Internacional de la Niña. ¡Impulsamos genias!

En conmemoración del Día Internacional de la Niña, que se celebra el 11 de octubre, te proponemos este ciclo de talleres en los que reflexionaremos sobre la importancia de que niñas y jóvenes crezcan conectadas al mundo STEM de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas.

Veremos los sesgos de género que influyen en las proyecciones laborales durante la infancia y la adolescencia, la importancia que cobra la participación femenina en el diseño de la innovación tecnológica en el contexto de transición ecológica actual y de qué manera podemos incidir en la vida de las niñas y adolescentes para que estas se relacionen con las matemáticas y las tecnologías desde el disfrute.

En colaboración con Ingenias

TALLER 1: Los mitos y estereotipos de los ámbitos STEM y TIC

Dirigido a toda la población.

Martes 11 de octubre de 17 a 19h.



TALLER 2: Descubriendo la inteligencia lógico matemática

Dirigido a toda la población.

Martes 18 de octubre de 17 a 19h.

TALLER 3: Una mirada hacia nosotras. Nuestra relación con las matemáticas

Dirigido a toda la población.

Martes 25 de octubre de 17 a 19h.

Biografías y confidencias: Tina Turner

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 te proponemos adentrarnos en la vida de la cantante, coreógrafa, actriz, compositora y bailarina, Tina Turner. Una vida repleta de momentos agrídulces, que la situó como figura número uno del rock. ¿Sabes cuál es su nombre verdadero? ¿Sabes los diferentes episodios personales por los que pasó mientras construía su carrera profesional? ¿Sabes cuál fue el origen de sus inicios en la música? ¿Sabrías nombrar alguno de sus éxitos musicales?

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

Dirigido a toda la población.

Martes 4 de octubre de 10 a 12h.

Club de lectura

Si te interesa la lectura, tienes inquietudes feministas y las quieres compartir en un espacio de encuentro reflexivo, ¡te esperamos en el Club de lecturas feministas de Usera!

Este mes compartiremos la lectura de "Palabras de lluvia" de Cristina M. Menéndez, y contaremos con la presencia de la autora.

En colaboración con el colectivo Feministas Usera.

Dirigido a toda la población.

Viernes 14 de octubre a las 17h.

CICLOS DE CINE:

Proyección a debate: "Matilda" (Danny Devito, 1996)

Matilda es una niña muy inteligente, curiosa y apasionada de los libros, pero dolorosamente incomprendida por su familia y la directora de su escuela. Su vida cambia radicalmente cuando descubre sus habilidades especiales y forma un vínculo con una sensible profesora, que dedicará todo su esfuerzo en conseguir que la protagonista se convierta en una chica con un potencial aún mayor.

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

Dirigido a toda la población.
Viernes 7 de octubre de 17 a 19h.

Proyección a debate: “Locas de Alegría” (Paolo Virzi, 2017)

Esta película nos cuenta la historia de dos mujeres con diferentes orígenes culturales, Beatrice y Donatella, que se hacen amigas mientras son tratadas en una institución psiquiátrica. Su genuina y atípica amistad les hará vivir una intensa y emocionante aventura.

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

Dirigido a toda la población.
Viernes 21 de octubre de 17 a 19h.

VISITAS Y PASEOS:

Exposición: Clara Campoamor Rodríguez: Mujer y Ciudadana (1888-1972)

Este mes te proponemos visitar la exposición de la Biblioteca Nacional de España y Acción Cultural Española, organizada por la Secretaría de Estado de Memoria Democrática, que conmemora el cincuenta aniversario de la muerte de Clara Campoamor, abogada española, diputada en las Cortes de la II República y activista por los derechos de las mujeres, la libertad y la igualdad.

Dirigido a toda la población.
Jueves 6 de octubre de 17 a 19h.

Paseo de las Olvidadas: Luisa Roldán

Este mes nos remontaremos a la época del Siglo de Oro en Madrid y haremos un recorrido por sus calles para conocer de primera mano a “La Roldana”, Luisa Roldán, la primera mujer que trabajó como escultora en este período.

Durante el paseo podremos visibilizar a una mujer que no sólo dejó un legado de obras, sino que, además, tuvo que enfrentarse a un mundo dominado por los hombres y en el que ella consiguió mantenerse hasta su muerte. La historia, sin embargo, la borró prácticamente de sus registros, simplemente por ser mujer.

Dirigido a toda la población.
Martes 25 de octubre de 10 a 12h.



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:

Poner límites es salud

A las mujeres se nos socializa para comunicarnos de forma pasiva y complaciente. Vivir en función de los deseos y necesidades de los y las demás, implica importantes consecuencias sobre nuestra salud y bienestar emocional. Encontrar de qué manera necesitamos relacionarnos, ajustando el ritmo, los tiempos, el modo, la comunicación, el rumbo, etc., a nuestras necesidades y no solo a las del otro, es esencial para no sentirnos constantemente violentadas y fuera de control. Ser nosotras las que también hacemos, decidimos y ocupamos los espacios de encuentro en las relaciones como más necesitamos, es básico para fortalecer nuestra autoestima y seguridad.

En este taller exploraremos y definiremos estrategias de comunicación más asertivas, incorporando límites y técnicas de autodefensa con las que ganar control y sentirnos seguras, autónomas y dueñas de nuestras decisiones, promoviendo, así, relaciones horizontales y de buen trato.

Dirigido a mujeres, especialmente, mayores de 60 años.

Martes 4 de octubre de 17 a 19h.

Día Europeo Contra la Trata de Seres Humanos. Identificando vidas

Con motivo del Día Europeo Contra la Trata de Seres Humanos, que se conmemora el 18 de octubre, te proponemos este ciclo de talleres en los que analizaremos la conexión entre la prostitución y la trata con fines de explotación sexual, abordándolo desde un punto de vista interdisciplinar.

Reconoceremos de manera práctica la publicidad que utiliza a las mujeres como meras mercancías y productos de consumo y que fomenta la demanda de servicios sexuales y prostitución, lo que nos permitirá conceptualizar jurídicamente este fenómeno como violación de los derechos humanos de las mujeres y conocer la respuesta que a ello da la normativa actual.

TALLER 1: Paseo: Cuestionando la publicidad sexual ilícita

Haremos un recorrido por nuestro barrio con el objetivo de detectar aquellos puntos clave donde se publicitan anuncios que muestran a las mujeres como objetos sexuales y que fomentan la demanda y consumo de la prostitución.

Dirigido a toda la población.

Viernes 21 de octubre de 10:30 a 12:30h.

TALLER 2: Visibilizando: Collages que reivindican vidas

Utilizaremos la publicidad sexista recogida durante el paseo para elaborar un collage colectivo con el que visibilizar y denunciar las realidades y vivencias de las mujeres que se muestran en los anuncios.

Dirigido a toda la población.

Lunes 24 de octubre de 11 a 13h.

TALLER 3: Análisis de la interconexión prostitución-trata desde el punto de vista legal

Conoceremos la respuesta de nuestro ordenamiento jurídico a la prostitución y la trata con fines de explotación sexual.

Dirigido a toda la población.

Lunes 31 de octubre de 17 a 19h.

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 28 de octubre de 10 a 11:30h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

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

BIENESTAR FÍSICO:

Movimiento y expresión corporal. Cuerpos radiantes

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.

Miércoles 26 de octubre de 17 a 18h.

Relaxing Berta. Respirando y sintiendo

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 6, 13, 20 y 27 de octubre de 10 a 11h. Posibilidad de conexión online.

Grupo 2: miércoles 26 de octubre de 18:15 a 19:15h. Posibilidad de conexión online.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

El color de mis miedos

Te proponemos un recorrido arteterapéutico a través de la creatividad que explorará el universo de las emociones para indagar, compartir, expresar y transformar los miedos individuales y colectivos, desde el acompañamiento mutuo y la sororidad.

Mis miedos me acompañan, pero yo no soy mis miedos. ¿De qué me sirven mis miedos? ¿Tienen una función? ¿Cómo transformarlos? ¿Se puede caminar de la mano de los miedos? ¿Cuál es su color? ¿Cuál es la frontera entre mis miedos y yo?

En colaboración con Jacaranda Arteterapia.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3, 10, 17 y 24 de octubre de 16:30 a 18h.

Círculo de mujeres sabias. Nuestra alimentación después de los 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 nos alimentamos, reflexionando sobre cómo esto afecta a nuestra salud y compartiendo propuestas para una alimentación saludable.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Viernes 7 de octubre 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 disfrutarlos y enseñarnos en sororidad.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 5 y 19 de octubre de 17 a 18:30h.

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 19 y 26 de octubre de 10 a 11:30h.

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:

Espacio de Igualdad
BERTA CÁCERES

C/Gran Avenida, 14, bloque 422
Distrito de Usera

☎ 91 480 22 57
bertacaceres3@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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 10 y 24 de octubre de 18:15 a 19:15h.

Escritura creativa: De magas y brujas

¿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 empoderaremos y haremos que nuestras habilidades crucen la realidad para llegar hasta la magia. Pondremos en marcha nuestras fortalezas y poderes más mágicos para hacer hechizos con los que conseguir nuestros deseos. Seremos brujas y magas, escribiremos historias fantásticas sobre cómo vencer obstáculos utilizando nuestros poderes.

Dirigido a mujeres.

Lunes 10 de octubre de 10:30 a 12:30h.

Dando forma a la exposición Mujeres en el tiempo

En este taller te invitamos a convertirte en comisaria de la exposición “Mujeres en el tiempo”, creada por las participantes del taller Tecno creando.

De forma colectiva, decidiremos el formato, el diseño y el montaje para poder exponerla tanto en el Espacio de Igualdad como en otros recursos del distrito de Usera.

Dirigido a mujeres.

Lunes 10 de octubre de 12:30 a 13:30

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Espacio de Igualdad
BERTA CÁCERES

C/Gran Avenida, 14, bloque 422
Distrito de Usera

☎ 91 480 22 57
bertacaceres3@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Tecno-creando. La historia de la violencia de género

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 la historia de la violencia de género. Profundizaremos en las distintas culturas y su historia para conocer cómo la violencia hacia las mujeres ha sido tolerada desde distintos ámbitos sociales como una práctica de sometimiento y control que los varones ejercían hacia ellas.

Con los resultados de nuestra investigación, y utilizando diferentes programas y aplicaciones, realizaremos una muestra artística itinerante.

Dirigido a mujeres.

Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre de 11 a 12:30h.

Tecnomayores. Apropiándome de mi smartphone

¿Tienes un smartphone, pero tienes miedo a utilizarlo? ¿Te gustaría sacarle todo el partido, pero no sabes cómo hacerlo? Si quieres aprender a usarlo en un espacio seguro, te proponemos este taller donde poder resolver todas las dudas y conseguir autonomía con tu móvil. Ven a practicar con tu smartphone y siéntete libre para preguntar todo aquello que necesites saber.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Miércoles 19 y 26 de octubre de 11:30 a 13:30h.

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 3, 10 y 17 de octubre de 10 a 12h.

Emprendiendo: Visita al vivero de empresas de Villaverde

¿Has pensado alguna vez en montar tu propio negocio? ¿Sabes qué es un vivero de empresas? Te proponemos una visita al vivero de empresas de Villaverde junto a los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Dulce Chacón, en la que podremos visitar las instalaciones, conocer los servicios que ofrece este recurso municipal y cómo solicitarlos y charlar con una de las mujeres viveristas que compartirá con nosotras su proceso como emprendedora.



Dirigido a mujeres.

Lunes 24 de octubre a las 11h.

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.

Visita a OMC Radio

Este mes visitaremos a las compañeras de OMC Radio, una radio comunitaria del distrito de Villaverde. Allí podremos conocer cómo es el lugar de grabación de un programa de radio, pero además nos enseñarán cómo se realiza la grabación, trucos y técnicas que luego pondremos en práctica, para poder dar voz a nuestras ideas y conseguir que lleguen a otros ámbitos de nuestra sociedad.

En colaboración con OMC Radio

Dirigido a mujeres.

Miércoles 5 de octubre de 10:30 a 12:30h.

Sesiones de Biblioterapia. Love for Livres

¿Quieres descubrir el poder que tienen los libros para generar emociones positivas en ti y aumentar tu autoestima y empoderamiento? A partir de encuentros grupales se llevarán a cabo lecturas compartidas que permitirán el desarrollo de nuestra inteligencia emocional, a la vez que disfrutamos y aprendemos las unas de las otras. A partir de la selección de distintas historias, las participantes podrán conectar con sus experiencias y vivencias, ponerlas en común y conectar con el grupo, favoreciendo la autoestima y la empatía.

Los encuentros se llevarán a cabo en la Biblioteca José Hierro.

En colaboración con la Biblioteca José Hierro.

Dirigido a mujeres.

Viernes 7 de octubre de 10 a 12h.

Día Mundial de la Salud Mental. Proyección del documental "Monumental"

El día 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, día que pretende visibilizar la importancia del bienestar y la salud mental de las personas. La discriminación y violación de los derechos humanos de las personas con trastornos mentales están muy extendidas en la sociedad y en los sistemas de atención de todo el mundo. Si aplicamos la perspectiva de género, nos encontramos con que el 80% de las mujeres que padecen algún tipo de enfermedad mental grave han sufrido violencia de género en algún momento de su vida adulta.

Con el objetivo de visibilizar el día a día de las personas que sufren algún tipo de enfermedad mental te proponemos este encuentro en el que veremos el documental "Monumental", una invitación a acercarnos a la realidad de la salud mental de la mano de historias contadas en primera persona.

En colaboración con el Centro de Día de Usera.

Dirigido a toda la población

Martes 11 de octubre de 10:30 a 12h.

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.

En colaboración con el Centro de Día de Usera.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Lunes 31 de octubre de 10 a 12h.

Día Internacional de la Erradicación de la Pobreza. Comprendo mis facturas de energía.

En conmemoración del Día Internacional de la Erradicación de la Pobreza, que se celebra el 17 de octubre, ponemos el foco en la pobreza energética, que hace que muchas personas se queden al margen en relación al acceso a las fuentes de energía como la luz y el gas, viviendo en situaciones de precariedad.

En este taller veremos cómo entender las facturas energéticas y cómo llevar a cabo un consumo moderado y responsable que nos permita ahorrar energía.

En colaboración con el proyecto Cooltorise

Dirigido a mujeres.

Lunes y martes 17 y 18 de octubre de 10:30 a 12:30h.

Círculo de Mujeres Jóvenes: Violencias corporales

Bienvenida a un espacio propio y seguro. Un lugar de encuentro participativo para mujeres jóvenes en el que podrás expresarte y compartir tus inquietudes, malestares y alegrías con las demás compañeras. Entre todas construiremos los temas que más nos movilizan, vibran o preocupan, debatiendo en sororidad sobre ellos. En esta ocasión hablaremos de las violencias corporales que sufrimos las mujeres para aprender a identificarlas, ponerles nombre y saber cómo pueden afectarnos en nuestra vida y relación con nosotras mismas, pudiendo generarnos una gran pérdida de autoestima y dañando nuestra salud física y mental. Trabajaremos en conjunto para desarrollar herramientas que nos ayuden a enfrentar estas situaciones y fomentar nuestro autocuidado.

**Taller enmarcado dentro del proyecto transversal Madrid Violencia 0
En colaboración con Queda-T**

**Dirigido a adolescentes.
Jueves 20 de octubre de 17 a 19h.**

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.

Este mes continuaremos nuestro trabajo de campo con un nuevo paseo de Jane con mirada feminista por el distrito.

Si te apetece participar en el paseo, el grupo motor o en alguno de los coloquios que desarrollamos para aportar tu visión ponte en contacto con nosotras.

En colaboración con la Mesa de Género de Usera y el colectivo Feministas Usera.

**Dirigido a toda la población.
Ponte en contacto con nosotras para saber la fecha del próximo encuentro.**