



PROGRAMACIÓN MARZO 2023

“La ignorancia de su propia historia de luchas y logros ha sido una de las principales formas de mantener a las mujeres subordinadas”

Gerda Lerner (1920 – 2013). Historiadora austriaca. Considerada la primera persona en introducir el estudio de las mujeres en distintas materias universitarias y pionera en el estudio sobre el origen del patriarcado.

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.

Por obras en el tejado del edificio, de manera temporal el centro no se encuentra accesible para personas en silla de ruedas. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

1

HORARIO DE ATENCIÓN:

De lunes a viernes de 10 a 14:30h y de 16 a 19:30h. Festivos cierra el centro.

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:

2

¿Qué significa para ti el 8 de marzo? Historia del feminismo

El 8 de marzo fue declarado por las Naciones Unidas el Día Internacional de la Mujer, conmemorando la lucha de las mujeres por la consecución e igualdad de derechos, participación y reconocimiento en todos los ámbitos. Pero a día de hoy ¿qué significado tiene para ti un día como este?

En este taller haremos un recorrido por la historia del feminismo y sus grandes hitos, poniendo nombre y apellidos a las precursoras del mismo. Conoceremos los objetivos que se perseguían en las distintas olas y su evolución hasta la actualidad. Pondremos el foco en todo lo conseguido, pero también en todo lo que falta por alcanzar, reflexionando sobre las barreras culturales y sociales que, aún hoy en día, siguen generando desigualdades.

Dirigido a toda la población

Miércoles 1 de marzo de 11:30 a 12:30h.

8M en Red: Quién es Quién en los Espacios de Igualdad

Ana, Berta, Clara, Dulce, Elena, Lourdes, Lucía, María, Minerva..., mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a descubrir y conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad de la Red de Igualdad del Ayuntamiento de Madrid a través del juego. Utilizaremos el conocido *"Quién es Quién"* para poner nombre y cara a estar referentes. Vente a descubrir curiosidades de todas ellas, sus experiencias y episodios más significativos. Te esperamos. ¡Juntas hacemos 8M!

Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Dirigido a toda la población

Lunes 6 de marzo de 17 a 19h.

Biografías y confidencias: Simone de Beauvoir

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 investigaremos y conoceremos a la escritora feminista Simone de Beauvoir, que fue una precursora al escribir libros sobre la opresión de la mujer en el sistema patriarcal y la desigualdad a distintos niveles. Uno de los libros más conocidos analizaba lo que suponía ser mujer en distintos niveles, histórico, social y científico, ¿sabes de qué libro hablamos?

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

Dirigido a toda la población.

Martes 7 de marzo de 10 a 12h.

La corresponsabilidad o cómo liberarse de la carga mental

¿De qué me hago cargo? La carga mental puede traducirse en todo ese trabajo invisible y muy poco valorado que implica la administración de un hogar y los cuidados, y que va más allá del reparto de tareas. Esta carga es generalmente asumida por las mujeres, generando que nunca paren de trabajar, física y mentalmente, mientras que el hombre, en el mejor de los casos, espera a recibir instrucciones para "ayudar en la casa". En conmemoración del Día de la Conciliación de la Vida Familiar y Personal y la Corresponsabilidad, que se celebra el 23 de marzo, os invitamos a este taller en el que hablaremos de cuidados, de carga mental y de hacernos cargo, explorando las diferencias de género en torno a todo ello y su impacto en la vida de las mujeres, para generar estrategias conjuntas para poder alcanzar una corresponsabilidad real y completa. Venid en pareja para identificar juntos las dificultades y conseguir herramientas para el cambio.

Dirigido a toda la población.

Martes 28 de marzo de 17 a 19h.



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 31 de marzo de 17:30 a 19:30h.

CICLOS DE CINE:

Endometriosis, la punta del iceberg

En conmemoración con el día Mundial de la Endometriosis, os proponemos ver juntas el documental "*Endometriosis, la punta del iceberg*", un documental sobre una enfermedad con devastadoras consecuencias en la fertilidad de la mujer. Se la conoce por la enfermedad del silencio, a pesar de que la sufren más de 170 millones de mujeres en el mundo. "*Endometriosis, la punta del iceberg*" da voz a mujeres afectadas, que han malvivido durante décadas buscando una cura que nadie aún ha encontrado. *El documental se puede encontrar en plataformas digitales abiertas.*

Dirigido a toda la población.

Martes 14 de marzo de 10:30 a 12:30h.

Proyección a debate: Retrato de una mujer en llamas (Céline Sciamma, 2019)

La película nos cuenta la historia de Marianne, una pintora que, en la Francia del siglo XVIII, recibe el encargo de realizar un retrato de bodas de Héloïse, una joven que acaba de dejar el convento y que tiene dudas sobre su próximo matrimonio.

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

Dirigido a toda la población.

Viernes 24 de marzo de 16:30 a 19h.

VISITAS Y PASEOS:

Platos Rotos, arte colaborativo en la Plaza Romana

Este mes nos acercaremos al barrio de Moscardó en Usera para visitar una de sus plazas más emblemáticas, la Plaza Romana. En el año 2019 se llevó a cabo un proceso participativo de producción artística llamado "Platos Rotos", en el que, gracias a la colaboración ciudadana y el tejido asociativo del distrito, se elaboraron diversas piezas artísticas en espacios degradados del barrio. Todas las entidades de Usera, incluyendo el Espacio de Igualdad Berta Cáceres, participamos en distintos



talleres en los que las mujeres trabajaron y pusieron su granito de arena para contribuir a la mejora de un lugar emblemático de su distrito a través del arte. Realizaremos un recorrido por la Plaza Romana para ver el impacto de “Platos Rotos” que aún hoy sigue siendo arte en el barrio.

Dirigido a toda la población.

Lunes 27 de marzo a las 16h.

EXPOSICIONES:

Nosotras x Nosotras

Durante el mes de marzo, y en conmemoración del 8 de marzo, acogeremos la exposición “*Nosotras x Nosotras*”, realizada y organizada por las mujeres que forman parte del Centro de Rehabilitación Psicosocial de Carabanchel. Un proyecto que ha requerido que las mujeres asuman diversos roles y compartan un mismo anhelo: *a partir de la belleza de nuestra singularidad, desde nuestra percepción y sensibilidad, poder aportar a la comunidad la riqueza de nuestra voz en forma plástica de creación*. La exposición recoge material artístico diverso (collages, fanzines, estampados, fotografías, murales) que componen un fragmento del universo tangible de lo que somos las mujeres con discapacidad y que, con mucho orgullo, queremos compartir. Es una forma de mostrar la participación social. *Es nuestra manera de decir aquí estamos.*

Dirigido a toda la población.

Del 8 al 31 de marzo en los horarios de apertura del centro.

Dinamización de la exposición: 28 de marzo a las 12h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

5

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Sororidad ante los malestares de género: Contémonos

¿Quieres contar algo, una historia, pero no sabes cómo empezar? ¿Comienzas a hablar y tienes tanto que decir que al final no lo cuentas por no ser pesada? Esto es algo que compartimos muchas de nosotras. Te ofrecemos este espacio en el que trabajaremos la necesidad de expresar todas esas responsabilidades, preocupaciones, cargas e inquietudes, identificando malestares y violencias que nos atraviesan por el hecho de ser mujeres. Aprenderemos la importancia de expresarnos, cuáles son las mejores estrategias comunicativas y pondremos en común nuestros malestares de género, desde la sororidad entre mujeres y el respeto mutuo.

Dirigido a mujeres.

Martes 21 de marzo 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 31 de marzo de 10 a 11:30h.

CICLOS DE CINE:

Proyección a debate: Solas (Benito Zambrano, 2011)

Película española cuya trama transcurre a lo largo del breve tiempo que Rosa pasa, mientras su marido está convaleciente en el hospital, en casa de su hija María. Ambientada en la periferia, el largometraje muestra la realidad de las mujeres y cómo las historias, aunque se repiten, se pueden reparar con apoyo sororo y mirada compasiva.

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

Dirigido a toda la población.

Viernes 17 de marzo 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.

6

BIENESTAR FÍSICO:

Movimiento y expresión corporal: Extendiendo nuestras alas

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 1 y 15 de marzo de 17 a 18h.

Relaxing Berta: Intimando con nuestras decisiones

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 2, 9, 16 y 30 de marzo de 10 a 11h. Posibilidad de conexión online.

Grupo 2: miércoles 1 y 15 de marzo de 18:15 a 19:15h. Posibilidad de conexión online.

En el Berta jugamos al fútbol

Uno de los espacios considerado tradicionalmente para hombres ha sido el fútbol. Por eso, desde el Espacio de Igualdad queremos romper con los estereotipos y os proponemos crear un grupo de fútbol formado por mujeres, para poder practicar juntas este deporte en un espacio seguro. Nos juntaremos una vez a la semana para entrenar, divertirnos y practicar deporte de una forma respetuosa.

Dirigido a mujeres

Viernes 3, 10, 17, 24 y 31 de marzo de 17 a 18h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Círculo de mujeres sabias: ¿Qué hago con mi rabia y mi enfado? ¿Y con el del otro?

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 damos permiso para enfadarnos, para sentir y expresar la rabia. Exploraremos sobre el lugar en el que la localizamos en nuestro cuerpo. Debatiremos sobre las dificultades que nos encontramos para legitimar nuestras emociones y cómo nos hace sentir esta situación.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Viernes 3 de marzo de 10 a 11:30h.

Mujeres con voz propia: Mirando el 8 de marzo

Tras la grabación del podcast titulado *"Mirando al 8 de marzo"*, en OMC Radio Villaverde, volvemos a encontrarnos para escuchar juntas nuestra participación en el programa y compartir nuestras impresiones, sensaciones y pareceres sobre las distintas acciones que se hayan realizado con motivo

del Día Internacional de la Mujer y las repercusiones que han podido tener a nivel local y comunitario.

En colaboración con OMC Radio

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo de 12:30 a 14h.

Comunidades Compasivas: Autocuidado en el duelo

En este encuentro crearemos un espacio seguro para hablar de las emociones que sentimos cuando estamos pasando por un periodo de pérdida, para, desde ahí, poder construir estrategias de autocuidado, explorando el significado de este concepto y dándole espacio y lugar.

En colaboración con el programa Comunidades Compasivas del CMSc de Usera

Dirigido a mujeres, especialmente mayores de 60 años.

Martes 14 de marzo de 16:30 a 18:30h.

Reporteras sabias y cañeras: Explorando el territorio

Espacio de encuentro en el que tomar conciencia sobre la desigualdad existente en el barrio en torno a la ocupación de espacios entre hombres y mujeres. Saldremos a la calle para explorar el territorio, visitaremos recursos y participaremos de los espacios públicos, llevando a cabo una observación participante y un análisis documentado sobre la integración de la perspectiva de género en diversos lugares.

Dirigido a mujeres.

Viernes 10 de marzo 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 8 y 22 de marzo de 17 a 18:30h.

Desde la raíz: Lectoescritura para la vida

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 15, 22 y 29 de marzo de 10 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.

En colaboración con el Centro de Día de Usera.

Dirigido a mujeres.

Lunes 27 de marzo de 10 a 12h.

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.

Lideresas: Viajamos de lo individual a lo colectivo

Espacio de encuentro participativo dirigido al impulso del empoderamiento de las mujeres que participan en las actividades del Espacio de Igualdad. Compartiremos cómo crear un espacio respetuoso, donde predomina el acogimiento y el apoyo para todas aquellas mujeres que quieran acercarse al Espacio. Este mes reflexionaremos sobre cómo desde lo individual podemos avanzar a lo grupal y exploraremos una de las características del liderazgo femenino: la cooperación.

¿Cómo compartimos nuestras opiniones en las reuniones y encuentros? ¿De qué formas ocupamos los espacios y los tiempos? ¿Cómo podemos participar en espacios colectivos y desarrollar un liderazgo sororo?

Dirigido a mujeres.

Viernes 24 de marzo de 10 a 12h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

El árbol de mis mujeres

En este taller, y en conmemoración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, realizaremos un recorrido personal a través de las distintas etapas de nuestra vida y valoraremos cómo distintas mujeres nos han ido marcando en nuestro recorrido, convirtiéndose en referentes para nosotras.

Pondremos nombres a las distintas facetas o momentos en los que las mujeres han tenido un protagonismo especial en nuestras vidas, les daremos un lugar dentro de nuestra historia, otorgándoles a cada una el protagonismo y reconocimiento que se merecen. Mujeres singulares, únicas, conocidas o anónimas, llenarán las hojas y ramas de un árbol muy especial, "el árbol de mis mujeres", que construiremos juntas para después pasar a formar parte de la construcción colectiva del Berta.

Dirigido a mujeres.

Martes 21 y 28 de marzo de 10 a 12:30h y miércoles 22 y 29 de marzo de 11:30 a 13:30h.

Escritura creativa. Mujeres narrantes: el 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 continuamos con el ciclo de los sentidos y nos convertiremos en narrantes a través de la vista. Veremos algunas imágenes que nos inspirarán para ir creando nuestro relato, cuento o historia.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo de 10:30 a 12:30h.

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 13 y miércoles 29 de marzo de 18:15 a 19:15h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL:

Los derechos de las trabajadoras del hogar

Las trabajadoras del hogar generalmente han sido relegadas de la normativa laboral, estando sometidas a condiciones laborales caracterizadas por la precariedad. Para tratar de abordar estas irregularidades y proteger a estas mujeres en su condición de trabajadoras, el pasado mes de septiembre se aprobó el Real Decreto-ley 16/2022, cuyo objeto es mejorar las condiciones de trabajo y de Seguridad Social de las personas trabajadoras al servicio del hogar.

En conmemoración del Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar, que se celebra el 30 de marzo, te proponemos este taller en el que reflexionaremos sobre la realidad de las mujeres que prestan sus servicios en este sector y conoceremos todas las novedades que trae consigo la nueva norma para que adquieras pleno conocimiento de tus derechos si eres trabajadora del hogar.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15 de marzo de 11 a 13h.

El Word y yo. Aprendiendo a usar un procesador de texto

¿Has necesitado usar el Word en algún momento y no has sabido cómo sacarle rendimiento? En este taller tendremos una iniciación a este procesador de texto, viendo cómo utilizar diferentes herramientas de formato, cómo insertar diferentes elementos y qué aplicaciones prácticas tiene en nuestra vida laboral y personal.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo de 10 a 12h.

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 6 marzo de 10 a 12h.

Mujeres en Redes: Instagram

Las redes sociales se han convertido en la principal forma de comunicación y socialización. La brecha de género digital y el gran y rápido avance de la tecnología hacen que muchas mujeres se estén quedando fuera de estas nuevas formas de relacionarse y, por tanto, perdiendo oportunidades para su desarrollo y bienestar psicológico y social. En este taller vamos a adentrarnos en la app de Instagram y aprenderemos su manejo básico y trucos para sacarle partido y seguir conectadas en redes, ¿te animas?



Dirigido a mujeres.

Jueves 2 de marzo de 17 a 19h.

Tecno-creando. Protagonistas de la historia del siglo XX

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?

Comenzamos el año 2023 y te proponemos llevar a cabo la creación de una investigación sobre las mujeres relevantes en la historia de España durante el siglo XX. Revisaremos nuestra historia para conocer los hitos históricos en los que participaron y cómo lo hicieron. Después las visibilizaremos socialmente, elaborando una muestra artística. Durante este mes, se ultimarán los detalles para llevar a cabo la creación artística que se exhibirá al público.

Dirigido a mujeres.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de marzo de 11 a 12:30h.

Tecnomayores: Mi móvil y sus aplicaciones, ubicándome en el mundo.

Internet y nuestros dispositivos móviles son una herramienta fundamental para comunicarnos, compartir y tener acceso a la información.

En este taller de empoderamiento y apropiación de las TIC, aprenderás a sacarle partido a Internet y a usar diferentes apps que nos den mayor autonomía en este entorno virtual.

Este mes vamos a conocer el uso de la aplicación **Google Maps**. Conoceremos todas sus funcionalidades para poder utilizarla de una manera segura, eficaz y práctica.

Dirigido a mujeres, especialmente mayores de 60 años.

Lunes 6 de marzo de 10 a 12h.

Jueves 30 de marzo de 11:30 a 13:30h.

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. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Mural colaborativo. Juntas construimos el Berta Cáceres

Te invitamos a visibilizar el valor de los espacios y redes de mujeres como facilitadores de procesos de empoderamiento individual y colectivo a través de la creación de este mural colaborativo en uno de los muros de la rampa de acceso al centro.

Te proponemos un espacio participativo en el que poder decidir juntas las palabras y emociones que quieres que se vean reflejadas para posteriormente plasmarlas en el mural.

Celebra con nosotras el 8 de marzo y deja tu aportación en este mural, porque el Berta Cáceres es un espacio seguro y sororo que ¡construimos juntas!

Dirigido a mujeres.

Taller participativo: miércoles 1 de marzo a las 12:30h.

Pintada conjunta: viernes 31 de marzo de 11 a 14h.

Encuentro comunitario Mujeres hacen Usera

La mesa de Género de Usera y el colectivo Feministas Usera organizan este encuentro empoderante en el que nos reuniremos en la Plaza de la Asociación de Orcasitas para hacer una muestra de expresiones artísticas en diferentes disciplinas, disfrutar de diferentes actividades en los stands por la igualdad, y, sobre todo, visibilizarnos, reivindicarnos y celebrar juntas el 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer.

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

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8 de marzo de 11 a 13:30h

Banderas Rojas

La violencia de género está muy presente en nuestras relaciones y cada vez de manera más normalizada. Aprender a detectar y reaccionar ante estos comportamientos es esencial para establecer relaciones equitativas y basadas en los buenos tratos. Vente para aprender a identificar las banderas rojas de las historias de amor de los cuentos que siempre te han contado.

Taller enmarcado dentro del proyecto transversal Madrid Violencia 0

En colaboración con Queda-T de Usera.

Dirigido a adolescentes.

Jueves 9 de marzo de 17:30 a 19:30h



Observatorio de género de Usera. Paseo de Jane por el distrito con enfoque feminista

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, y en conmemoración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, realizaremos un paseo de Jane por puntos clave de Usera, reflexionando juntas sobre su configuración e historia desde una mirada de género.

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.

Martes 21 de marzo de 10:30 a 13:30h.

Jornada de Bienestar psicológico y emocional. Consejo de Salud San Fermín

Te invitamos a esta jornada en el Parque Lineal del Manzanares, en la que hablaremos de salud psicológica y emocional con perspectiva de género, conoceremos las dinámicas que se producen cuando sentimos ansiedad y con qué herramientas contamos para afrontarla a nivel individual, colectivo y comunitario.

En colaboración con el Consejo de Salud San Fermín

Dirigido a toda la población.

Lunes 27 de marzo de 11 a 13h.