

ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR

PROGRAMACIÓN ABRIL 2024



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

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. Si requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 710 97 13

Correo electrónico: caimujercc@madrid.es

Presencialmente: calle María Martínez Oviol, 12, 2ª (Metro Villaverde Bajo-Cruce).

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16:30 a 20:30 horas. Festivos cierra el centro.

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.



ADEMÁS TENEMOS:

- Biblioteca Clara Campoamor
- Disponibilidad de aula
- **Exposición *Feminismos***

El Día de las Niñas en las TICs es una plataforma para impulsar el potencial ilimitado de las jóvenes en el ámbito tecnológico. Es una invitación a romper barreras y abrir puertas hacia un futuro donde la igualdad de género y la innovación van de la mano.

Sheryl Sandberg, ejecutiva y autora estadounidense, reconocida por ser Directora de Operaciones de Facebook

SEMANA DEL 1 AL 5 DE ABRIL 2024

LUNES 01



MARTES 02

MIÉRCOLES 03
MAÑANA

Camino del empoderamiento (M):

Colaboramos con las Siervas de San José de Villaverde en su taller Nazaret para mujeres en riesgo de exclusión social, trabajando herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo, las herramientas tecnológicas y los derechos laborales.
10:30-12:00h Semanal

TARDE

Teatro por la igualdad. Laboratorio de creación escénica (M):

Aprenderemos técnicas teatrales y nos inspiraremos en otras artes para explorar nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.
17.30-19:30h Semanal

JUEVES 04
MAÑANA

Autoestima y género I: Herramientas básicas (M):

Practica el diálogo interno para convertirlo en una voz objetiva y amable, reeducando los pensamientos y entrenando la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.
10:30-12:30h Semanal



VIERNES 05
MAÑANA

Tejeclaras: grupo de ganchilleras urbanas (M):

Desarrollamos la técnica del yarn bombing llenando de color el barrio, bolardos, árboles y marquesinas. Queremos aprender tejiendo en grupo.
10:30-12:30h Quincenal

TARDE

Club de lectura (TP):

Nos reunimos una vez al mes para comentar e intercambiar opiniones sobre un libro que habremos leído previamente. Este mes leeremos *Los de Bilbao nacen donde quieren*, de Maria Larrea.
17:30-19:30h Mensual
GRUPO CERRADO

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL 2024

LUNES 08
MAÑANA

Aula digital Hedy Lamarr (M):

¿Necesitas orientación para buscar trabajo por Internet? ¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Quieres aprender cómo optimizar tu teléfono? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo?

Te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.
10:30-12:30h

TARDE

Paseo urbano. "LES BIS en Madrid" (TP):

Recorrido urbano para visibilizar la historia de las lesbianas y bisexuales en Madrid.
16:30-18:30h

MARTES 09



TARDE

Cohesión grupal y coliderazgo para Coro Diversas (M):

Acompañamos a grupos informales de mujeres a expandir su coherencia intraorganizacional, su capacidad de observarse desde diferentes puntos de vista y su inteligencia relacional para conseguir alinearse con sus objetivos.
17:30-19:30h Semanal
GRUPO CERRADO

MIÉRCOLES 10
MAÑANA

Camino del empoderamiento (M):

Colaboramos con las Siervas de San José de Villaverde en su taller Nazaret para mujeres en riesgo de exclusión social, trabajando herramientas para la autoestima y la comunicación, así como para la búsqueda de empleo, las herramientas tecnológicas y los derechos laborales.
10:30-12:00h Semanal

TARDE

Teatro por la igualdad. Laboratorio de creación escénica (M):

Aprenderemos técnicas teatrales y nos inspiraremos en otras artes para explorar nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.
17.30-19:30h Semanal

JUEVES 11
MAÑANA

Autoestima y género I: Herramientas básicas (M):

Practica el diálogo interno para convertirlo en una voz objetiva y amable, reeducando los pensamientos y entrenando la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.
10:30-12:30h Semanal

TARDE

Comunicación, asertividad y límites (M):

Aprenderemos a comunicar lo que necesitamos, así como también lo que no deseamos, a través del cuerpo, la creatividad y la reflexión.
17:30-19:30h Semanal

VIERNES 12



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 15 AL 19 DE ABRIL 2024

LUNES 15
MAÑANA

Manejo de Whatsapp para principiantes y avanzadas (M):

Whatsapp en una aplicación móvil muy conocida y usada, pero, ¿sabemos utilizarla en profundidad?, ¿sabemos sacar todo el partido a esta herramienta de mensajería? Para conseguirlo, apúntate a este taller.

10:30-12:30h

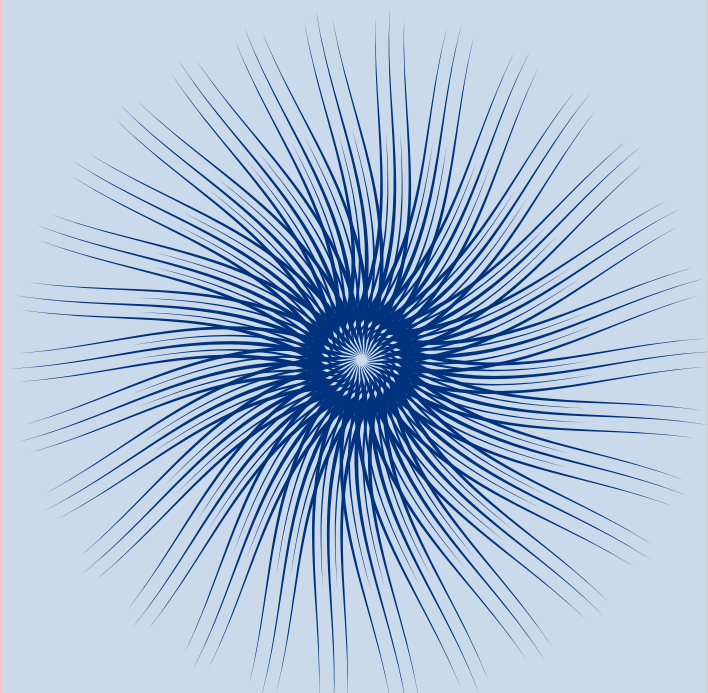
TARDE

Diálogos sobre el bienestar: el consumo de psicofármacos (M):

Analizaremos el consumo de psicofármacos y las consecuencias en la salud de las mujeres.

17:00-19:30h

MARTES 16



TARDE

Cuidados para la voz. Coro Diversas (M):

Para el cuidado vocal, aprenderemos a respirar, a colocar la voz y a cantar sin hacernos daño ni agotarnos.

17:30-19:30h Semanal

GRUPO CERRADO

MIÉRCOLES 17
MAÑANA

Camino del empoderamiento (M):

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Teatro por la igualdad.

Laboratorio de creación escénica (M):

Aprenderemos técnicas teatrales y nos inspiraremos en otras artes para explorar nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal

Las Tejeclaras en los Centros de Mayores (M):

Encuentro de ganchillo intergeneracional con las mujeres de los Centros de Mayores de Villaverde.

17:00-20:00h

Sexualidad (M):

Promovemos una actitud positiva hacia el propio cuerpo y la propia sexualidad. Facilitaremos un espacio para expresar los deseos y poder compartir experiencias.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 18
MAÑANA

Autoestima y género I: Herramientas básicas (M):

Practica el diálogo interno para convertirlo en una voz objetiva y amable, reeducando los pensamientos y entrenando la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Comunicación, asertividad y límites (M):

Aprenderemos a comunicar lo que necesitamos, así como también lo que no deseamos, a través del cuerpo, la creatividad y la reflexión.

17:30-19:30h Semanal

VIERNES 19
MAÑANA

Tejeclaras: grupo de ganchilleras urbanas (M):

Desarrollamos la técnica del yarn bombing llenando de color el barrio, bolardos, árboles y marquesinas.

Queremos aprender tejiendo en grupo.

10:30-12:30h Quincenal

TARDE

Noche de los libros (TP):

Difundiremos mediante códigos QR textos de escritoras para conmemorar la noche de los libros

17:00-19:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 22 AL 26 DE ABRIL 2024

LUNES 22



TARDE

Aula digital Hedy Lamarr. Grupo de tarde (M):

¿Necesitas orientación para buscar trabajo por Internet? ¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Quieres aprender cómo optimizar tu teléfono? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo?

Te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.
17:00-19:00h

MARTES 23

MAÑANA

Memoria de las Mujeres de Villaverde (TP):

Encuentro mensual para trabajar la recuperación de la memoria de las mujeres de Villaverde
10:30-12:30h Mensual

TARDE

Cuidados para la voz. Coro Diversas (M):

Para el cuidado vocal, aprenderemos a respirar, a colocar la voz y a cantar sin hacernos daño ni agotarnos.
17:30-19:30h Semanal
GRUPO CERRADO

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Camino del empoderamiento (M):

10:30-12:00h Semanal

Visita al Museo de Arte Contemporáneo Municipal (TP):

Haremos una visita guiada a la colección y, posteriormente, un taller sobre las habilidades de comunicación y para la vida cotidiana.
10:45-13:00h

TARDE

Teatro por la igualdad.

Laboratorio de creación escénica (M):

Aprenderemos técnicas teatrales y nos inspiraremos en otras artes para explorar nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.
17:30-19:30h Semanal

Sexualidad (M):

Promovemos una actitud positiva hacia el propio cuerpo y la propia sexualidad. Facilitaremos un espacio para expresar los deseos y poder compartir experiencias.
17:30-19:30h Semanal

JUEVES 25

MAÑANA

Autoestima y género I:

Herramientas básicas (M):

Practica el diálogo interno para convertirlo en una voz objetiva y amable, reeducando los pensamientos y entrenando la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.
10:30-12:30h Semanal

Banca online para mujeres mayores (M):

Revisaremos conceptos básicos de la banca y practicaremos con ordenadores la consulta del saldo y los movimientos, hacer una transferencia, activar/desactivar una tarjeta, cómo hacer bizum. Usaremos un programa "adaptado" para practicar sin riesgo.
10:30-13:30h

TARDE

Comunicación, asertividad y límites (M):

Aprenderemos a comunicar lo que necesitamos, así como también lo que no deseamos, a través del cuerpo, la creatividad y la reflexión.
17:30-19:30h Semanal

VIERNES 26



TARDE

Cómo actuar ante el acoso callejero (M):

Identificaremos situaciones de acoso callejero, trabajaremos dinámicas para ponerles límite de forma verbal y física, y conoceremos lo que dice la ley sobre situaciones de acoso y cómo denunciarlas.
17:00-19:30h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 29 AL 30 DE ABRIL 2024



LUNES 29



TARDE

Club de cine (TP):

Desde el club de cine "Las Chicas del Celuloide", una propuesta de los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor en colaboración con Cine Embajadores, vemos, debatimos y aprendemos sobre cine. Este mes veremos *CODA: los sonidos del silencio*, de Siân Héder.
16:45-20:00h Mensual

MARTES 30

MAÑANA

Cómo funciona tu oficina de empleo (M):

Ven a descubrir para qué sirve la demanda de empleo, cómo funciona la Oficina de Empleo y todo lo que te pueden ofertar tanto de empleo como de formación.
10:30-12:30h

TARDE

Cuidados para la voz. Coro Diversas (M):

Para el cuidado vocal, aprenderemos a respirar, a colocar la voz y a cantar sin hacernos daño ni agotarnos.
17:30-19:30h Semanal
GRUPO CERRADO



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES