

ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR

PROGRAMACIÓN MAYO 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 a 20 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

Nuestro enfoque es en las mujeres. Queremos garantizar que las mujeres tengan acceso a atención médica segura, independientemente de las leyes de sus países

Rebecca Gomperts, médica neerlandesa fundadora de *Women on Waves* y *Women on Web*.

SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024

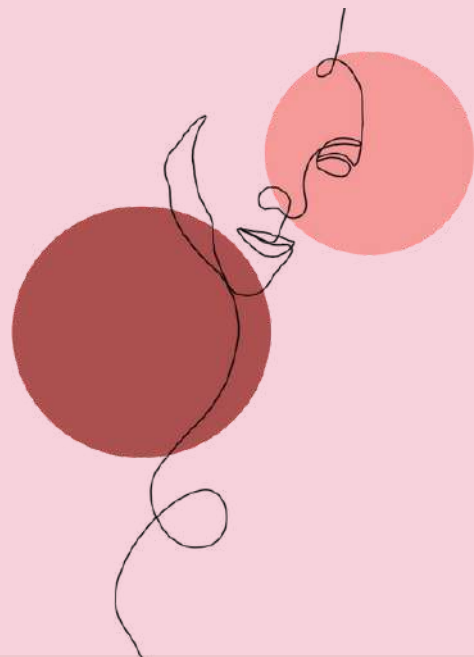
LUNES 6

MAÑANA

Cohesión grupal y coliderazgo para Lideresas de los Centros de Mayores de Villaverde

(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.
10:30-13:30h

GRUPO CERRADO



MARTES 7

TARDE



Exposición "El realismo íntimo" de Isabel Quintanilla (TP):

Visita guiada a la exposición que el Museo Thyssen Bornemisza dedica a la pintora Isabel Quintanilla.
15:15 -17:30h

Tesitura vocal y Armonización (II). Coro Diversas (M):

Aprenderemos a reconocer las diferentes tesituras vocales, sacar el potencial de cada voz y armonizarlas en un grupo de canto.
17:30-19:30h Semanal
GRUPO CERRADO

MIÉRCOLES 8 MAÑANA

Camino del empoderamiento: autoestima y género (M):

10:30-12:00h Semanal

Conecta con tu naturaleza. Taller de arteterapia al aire libre (M):

Al aire libre, y con el objetivo de mejorar nuestra manera de relacionarnos con la Tierra, pondremos en relación el trabajo con nuestro cuerpo y la exploración de nuestra creatividad dejándonos inspirar por los biorritmos y elementos de la naturaleza.
10:30-12:30h

Estafas y bulos en Internet: que no te engañen (TP):

Aprenderemos a protegernos ante las estafas de Internet y a identificar las noticias falsas.
11:00-13:00h

TARDE

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

17.30-19:30h Semanal.

JUEVES 9 MAÑANA

Autoestima y género II:

Herramientas prácticas (M):

Conoceremos y practicaremos la gestión del diálogo interno, lo convertiremos en una voz objetiva y amable reeducando los pensamientos. Además, entrenaremos la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.
10:30-12:30h Semanal

TARDE

Qué son los Espacios de Igualdad (TP):

Sensibilización sobre las políticas de igualdad de oportunidades y de prevención de violencia de género del Ayuntamiento de Madrid y sobre el servicio municipal de los Espacios de Igualdad para los equipos de las parroquias de Caritas Villaverde.
16:30-18:00h

GRUPO CERRADO

VIERNES 10 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):

Encuentro mensual club de lectura, libro propuesto del mes *Pájaros en la boca y otros cuentos*, de Samanta Schweblin
17:30-19:30h Mensual
GRUPO CERRADO

Madrid con otra mirada: mujeres que abrieron camino (TP):

En esta ruta guiada aprenderemos a mirar la ciudad con otros ojos, descubriendo lo que se oculta en la historia universal y visibilizando las aportaciones de las mujeres en diferentes ámbitos de la vida.
17:30-19:30h
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 13 AL 17 DE MAYO 2024

LUNES 13

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



MARTES 14

MAÑANA

Reparaciones básicas para el hogar (M):

Nos capacitamos para el uso de herramientas y aprendemos a reparar averías básicas y cotidianas propias del hogar, en torno a la electricidad, la fontanería, la cerrajería y las persianas
10:30-12:30h Semanal

TARDE

Tesitura vocal y Armonización (II).

Coro Diversas (M):

Aprenderemos a reconocer las diferentes tesituras vocales, sacar el potencial de cada voz y armonizarlas en un grupo de canto.

17:30-19:30h Semanal

GRUPO CERRADO

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 16

MAÑANA

Autoestima y género II: Herramientas prácticas (M):

Conoceremos y practicaremos la gestión del diálogo interno, lo convertiremos en una voz objetiva y amable reeducando los pensamientos. Además, entrenaremos la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.

10:30-12:30h Semanal

Pedagogía feminista: teoría y práctica (TP):

Formación en género a profesionales de entidades y recursos de los distritos de Villaverde, Usera y Arganzuela.

10:00-14:00h

TARDE

Mi parto, mi decisión (M):

La violencia obstétrica es el maltrato contra la mujer en la etapa perinatal y tiene consecuencias devastadoras sobre su integridad física y mental. Abordaremos alternativas cercanas a un parto respetado.

17:30-19:30h

VIERNES 17



(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 20 AL 24 DE MAYO 2024

LUNES 20
MAÑANA

Cómo hacer contraseñas fáciles de recordar y seguras (M):

La contraseña es nuestra primera barrera para defendernos de problemas de seguridad en Internet. Aprenderemos estrategias a seguir para hacer contraseñas robustas y fáciles de recordar.

10:30-12:30h

TARDE

Presentación Guía de Promoción de la Salud para mujeres a partir de los 50 años (TP):

Presentación de la guía práctica sobre la promoción de la salud y perspectiva de género, escrita por Carme Valls, Anna Freixas y Mónica Ramos.

17:00-19:00h

MARTES 21
MAÑANA

Reparaciones básicas para el hogar (M):

Nos capacitamos para el uso de herramientas y aprendemos a reparar averías básicas y cotidianas propias del hogar, en torno a la electricidad, la fontanería, la cerrajería y las persianas

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Tesitura vocal y Armonización (II). Coro Diversas (M):

Aprenderemos a reconocer las diferentes tesituras vocales, sacar el potencial de cada voz y armonizarlas en un grupo de canto.

17:30-19:30h Semanal

GRUPO CERRADO

MIÉRCOLES 22
MAÑANA

Camino del empoderamiento: autoestima y género (M):

10:30-12:00h Semanal

La máscara y la sombra. Taller de arteterapia (M):

10:30-13:00h Semanal

Memoria de las Mujeres de Villaverde (TP):

Encuentro mensual del grupo de trabajo para la recuperación de la memoria de las mujeres de Villaverde.

10:30-12:30h Mensual

Estafas y bulos en Internet: que no te engañen (TP):

Aprenderemos a protegernos ante las estafas de Internet y a identificar las noticias falsas.

11:30-13:30h

TARDE

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

17:30-19:30h Semanal.

JUEVES 23
MAÑANA

Autoestima y género II: Herramientas prácticas (M):

Conoceremos y practicaremos la gestión del diálogo interno, lo convertiremos en una voz objetiva y amable reeducando los pensamientos. Además, entrenaremos la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Aprende a jugar al pimpón (M):

Te invitamos a jugar al pimpón con otras mujeres del distrito y conocer las instalaciones del barrio para disfrutarlas cuando te apetezca

17:30-19:30 h

VIERNES 24
MAÑANA

Tejeclaras: grupo de ganchilleras urbanas (M):

Queremos aprender tejiendo en grupo.

10:30-12:30h Quincenal

TARDE

Encuentro Interespacial por la Salud de las Mujeres

¡Que nos quiten lo bailao! (M):

Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres os invitamos a esta actividad en la que, a través del baile, visibilizaremos la importancia de la perspectiva de género en la salud de las mujeres y cómo podemos trabajarla a nivel personal y colectivo. Jota, swing y twerk serán las estrellas de este encuentro en el que mover nuestro cuerpo como herramienta para nuestra salud.

17:00-20:00 h

Aula digital Hedy Lamarr (M):

Te ofrecemos un espacio donde resolver dudas y problemas tecnológicos, con los diferentes dispositivos digitales.

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 27 AL 31 DE MAYO 2024

LUNES 27

MAÑANA

Paseando juntas. Caminata por la Casa de Campo (M):

Aprovechando el tiempo primaveral y como forma de activar nuestro cuerpo y hacer planes juntas, os proponemos una caminata por la Casa de Campo, para relajarnos, conocernos y disfrutar de la naturaleza de nuestra ciudad.

10:30-12:30h

TARDE

Las chicas del celuloide. 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 la película *Pájaros*, de Pau Durà.

16:45- 20:00h Mensual

MARTES 28

MAÑANA

Reparaciones básicas para el hogar (M):

Nos capacitamos para el uso de herramientas y aprendemos a reparar averías básicas y cotidianas propias del hogar, en torno a la electricidad, la fontanería, la cerrajería y las persianas

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Tesitura vocal y Armonización (II). Coro Diversas (M):

Aprenderemos a reconocer las diferentes tesituras vocales, sacar el potencial de cada voz y armonizarlas en un grupo de canto.

17:30-19:30h Semanal

GRUPO CERRADO

Visita al Senado (TP):

Acudiremos a una sesión plenaria del Senado para conocer su actividad en la tramitación de las leyes.

17:00-18:30h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Camino del empoderamiento: autoestima y género (M):

10:30-12:00h Semanal

La máscara y la sombra. Taller de arteterapia (M):

Al trabajar con la máscara nos encontramos, por un lado, con la construcción de la persona; y por otro, con la sombra: aquello que está escondido y quiere emerger. Investigaremos sobre estos dos conceptos, construyendo nuestra máscara en yeso y utilizando el arte y el cuerpo como formas de expresión.

10:30-13:00 h 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 30

MAÑANA

Autoestima y género II: Herramientas prácticas (M):

Conoceremos y practicaremos la gestión del diálogo interno, lo convertiremos en una voz objetiva y amable reeducando los pensamientos. Además, entrenaremos la comunicación asertiva para promover el respeto hacia una misma y hacia las personas que nos rodean.

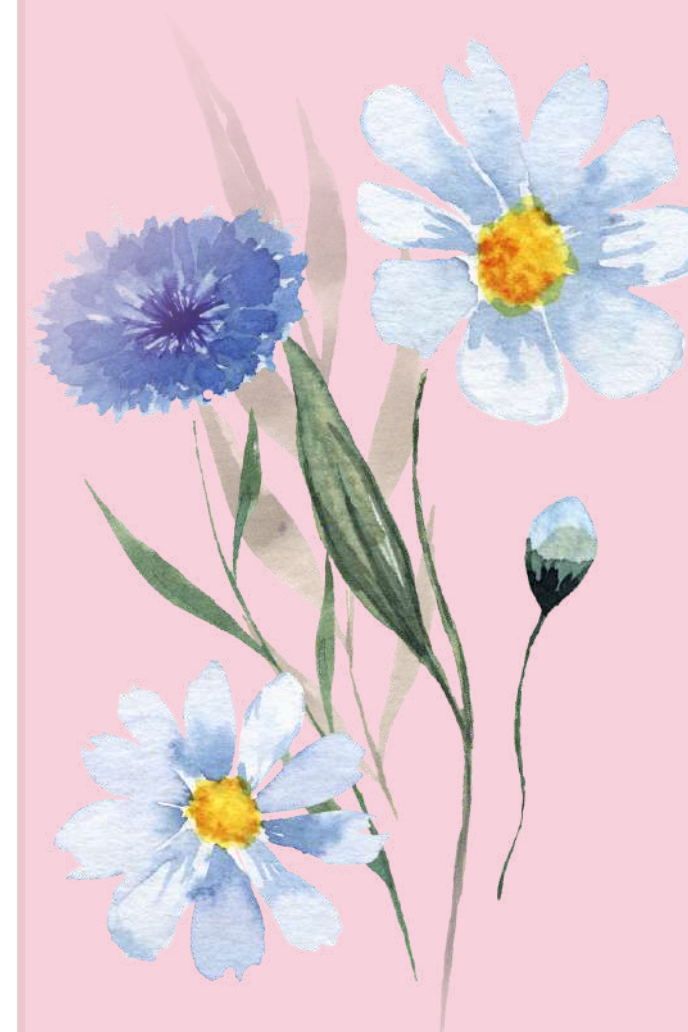
10:30-12:30h Semanal

Taller Oriéntate hacia el empleo (M):

Conoce la oficina virtual de empleo, regístrate y accede a todos los servicios y recursos que ofrece la Agencia para el Empleo.

10:30-12:30h

VIERNES 31



(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

