

# 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](mailto: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

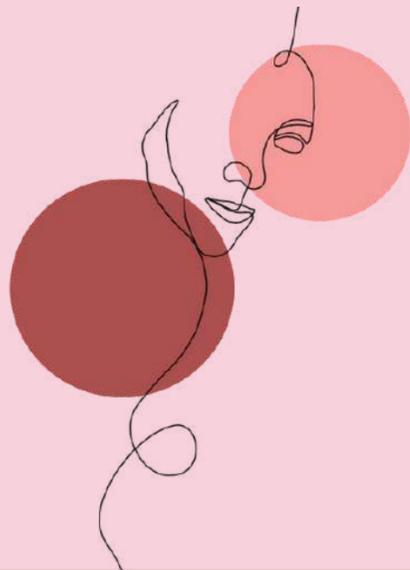
## LUNES 6

### 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](https://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](https://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](https://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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

