

ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR

PROGRAMACIÓN JULIO 2025



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 jueves, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Durante el mes de julio el horario de los viernes es de 8 a 16h. 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:

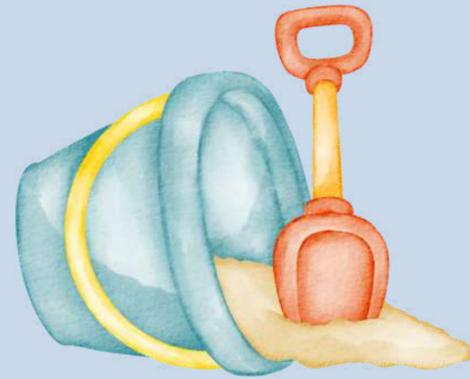
- Biblioteca Clara Campoamor
- Disponibilidad de aula
- Formación a profesionales

“No podemos dismantlar el patriarcado y el racismo sin examinar nuestro propio papel en su perpetuación.”

Audre Lorde, escritora afroamericana, feminista, lesbiana y activista por los derechos civiles.

SEMANA DEL 1 AL 4 DE JULIO 2025

MARTES 1



TARDE

Clown (M):

Para encontrar el clown de cada una, buscaremos y descubriremos la propia comicidad, a través del juego, la mirada y la gestualidad.

17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3



TARDE

Club de lectura (TP):

Encuentro mensual del club de lectura, en el que comentaremos el libro que hemos leído, hablaremos de la autora y elegiremos entre todas la siguiente lectura.

17:30-19.30h Mensual

VIERNES 4

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor



SEMANA DEL 7 AL 11 DE JULIO 2025

LUNES 7 MAÑANA

Lunes de empleo. Espacio digital (M):

Un espacio digitalizado donde buscar empleo con el apoyo de una orientadora laboral. Podrás utilizar un ordenador de forma individual. La orientadora estará disponible para acompañarte, resolver tus preguntas y guiarte en cada fase.

10:30-12:30h Semanal



MARTES 8 MAÑANA

Piscina y juegos (M):

Pasaremos una mañana agradable de piscina, con juegos de mesa entre baño y baño, para seguir conociéndonos y divertirnos juntas con un plan fresquito.

11:00-13:30h

Exposición "Marisa Flórez. Un tiempo para mirar (1970-2010)".

(TP):

Obra fotográfica repleta de momentos sorprendentes y acontecimientos decisivos en nuestra historia reciente: protagonistas populares de la sociedad, del espectáculo, del arte y de la cultura; la inauguración de la primera legislatura democrática; la vida en las cárceles, los atentados, las primeras manifestaciones; o el momento en el que el arte se hace política con la llegada del Guernica, el último exiliado.

10:45-12:45h

TARDE

Clown (M):

Para encontrar el clown de cada una, buscaremos y descubriremos la propia comicidad, a través del juego, la mirada y la gestualidad.

17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 9 MAÑANA

Danza contact: un diálogo en movimiento (TP):

A través de la *danza contact improvisación* pondremos conciencia a cómo nos relacionamos y entrenaremos la escucha, el diálogo y el apoyo mutuo, sin roles ni jerarquías, en pos de unas relaciones sanas e igualitarias.

10:30-12:30h Semanal

Elaboración de jabones de glicerina (TP):

Descubre cómo crear tus propios jabones naturales de glicerina utilizando ingredientes naturales y con técnicas sencillas.

11:00-13:00h

TARDE

Piensa bien y acertarás (M):

El pensamiento positivo es una herramienta para fortalecer la autoestima, fomentar la autoconfianza y promover optimismo frente a la vida. El taller propone dinámicas para aumentar la actitud positiva hacia nosotras mismas, aumentar el autocuidado y mejorar las relaciones interpersonales.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 10 MAÑANA

Mujeres que se cuidan (M):

Identificaremos los obstáculos y prácticas que deterioran la salud de las mujeres; ofreceremos estrategias, herramientas y espacio de autocuidado. Revisaremos las prácticas cotidianas que favorecen la salud desde el punto de vista biológico, psicológico (bienestar emocional) y social, favoreciendo relaciones de buen trato.

10:30-13:30h Semanal



VIERNES 11

TARDE

Cine-fórum: Cortometrajes "Mi primera opción" y "Francisco"

(TP):

No te pierdas esta tarde de cortometrajes, donde abordaremos la sexualidad, la diversidad LGBTI, la amistad, el amor y otros temas a través de dos obras de gran calidad de la mano de la Cinemateca Pedro Zerolo.

18:00-19:45h

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor



SEMANA DEL 14 AL 18 DE JULIO 2025

LUNES 14

MAÑANA

Lunes de empleo. Espacio digital (M):

Un espacio digitalizado donde buscar empleo con el apoyo de una orientadora laboral. Podrás utilizar un ordenador de forma individual. La orientadora estará disponible para acompañarte, resolver tus preguntas y guiarte en cada fase.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Ocio digital (M):

Ven a conocer diferentes recursos de ocio y entretenimiento para utilizarlos estés donde estés: juegos, libros, películas, podcast, museos virtuales... ¿Qué te apetece hacer?

17:00-19:00h

MARTES 15

MAÑANA

Cuerpo y cianotipia (M):

La primera sesión la dedicaremos a sanar la relación con nuestro cuerpo y en la segunda aprenderemos la técnica de cianotipia para revelar una imagen simbólica que nos recuerde el buen trato a nuestro cuerpo. La Cianotipia es un método de impresión fotográfica que permite estampar imágenes con tan solo la luz solar en un tono monocromo: azul de Prusia.

10:30-13:00h Semanal

TARDE

Clown (M):

Para encontrar el clown de cada una, buscaremos y descubriremos la propia comicidad, a través del juego, la mirada y la gestualidad.

17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Danza contact: un diálogo en movimiento (TP):

A través de la danza contact improvisación pondremos conciencia a cómo nos relacionamos y entrenaremos la escucha, el diálogo y el apoyo mutuo, sin roles ni jerarquías, en pos de unas relaciones sanas e igualitarias.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Piensa bien y acertarás (M):

El pensamiento positivo es una herramienta para fortalecer la autoestima, fomentar la autoconfianza y promover optimismo frente a la vida. El taller propone dinámicas para aumentar la actitud positiva hacia nosotras mismas, aumentar el autocuidado y mejorar las relaciones interpersonales.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 17

MAÑANA

Mujeres que se cuidan (M):

Identificaremos los obstáculos y prácticas que deterioran la salud de las mujeres; ofreceremos estrategias, herramientas y espacio de autocuidado. Revisaremos las prácticas cotidianas que favorecen la salud desde el punto de vista biológico, psicológico (bienestar emocional) y social, favoreciendo relaciones de buen trato.

10:30-13:30h Semanal

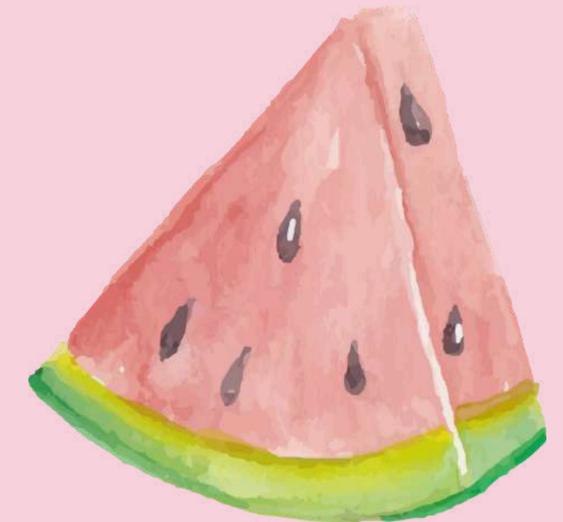
TARDE

Encuentros de salud y sexualidad (M):

¿Te interesa participar en un grupo de empoderamiento sobre salud y sexualidad para ampliar aprendizaje y compartir experiencias en un espacio seguro?

17:30-19:30h Mensual

VIERNES 18



SÁBADO 19

MAÑANA

Excursión a Piedralaves (M):

Nos vamos de excursión. Qué mejor que despedir el curso pasando un sábado juntas en la naturaleza con posibilidad de darnos un chapuzón en la charca de La Nieta, en Piedralaves (Ávila). Le dedicaremos un rato a evaluar lo que hemos hecho en el último año y pensar en lo que nos apetece a partir de septiembre; haremos un pequeño paseo por el campo y compartiremos charlas, comidas y juegos.

09:00-19:00h

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor



SEMANA DEL 21 AL 25 DE JULIO 2025

LUNES 21

MAÑANA

Aula Digital "Hedy Lamarr" (M):

¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Te gustaría aprender a optimizar el almacenamiento de tus dispositivos? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo? Este espacio está pensado para que puedas resolver tus dudas tecnológicas del día a día, ya sea con tu móvil o con un ordenador. Puedes traer tu propio dispositivo o utilizar los ordenadores que tenemos disponibles. Te ayudamos con gestiones digitales, configuración de aplicaciones, organización de archivos y muchas otras necesidades tecnológicas que tengas.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Verano en la Villa Digital (M):

Aprende a encontrar actividades y planes gratuitos usando aplicaciones y recursos digitales que te ayudarán a explorar la ciudad de una forma totalmente nueva.

17:00-19:00h

MARTES 22

MAÑANA

Cuerpo y cianotipia (M):

La primera sesión la dedicaremos a sanar la relación con nuestro cuerpo y en la segunda aprenderemos la técnica de cianotipia para revelar una imagen simbólica que nos recuerde el buen trato a nuestro cuerpo. La Cianotipia es un método de impresión fotográfica que permite estampar imágenes con tan solo la luz solar en un tono monocromo: azul de Prusia.

10:30-13:00h Semanal

TARDE

Fotografía y autoconocimiento (M):

¿Cómo nos colocamos ante una cámara? ¿Qué fotos compartimos de nosotras mismas? ¿Cómo queremos que nos vean? En este taller nos conoceremos mejor a través de la fotografía; buscaremos nuestro reflejo en las fotos que hagamos; y construiremos una fotografía con lo que queremos transmitir de nosotras mismas.

17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Danza contact: un diálogo en movimiento (TP):

A través de la danza contact improvisación pondremos conciencia a cómo nos relacionamos y entrenaremos la escucha, el diálogo y el apoyo mutuo, sin roles ni jerarquías, en pos de unas relaciones sanas e igualitarias.

10:30-12:30h Semanal



JUEVES 24

MAÑANA

Que la fuerza te acompañe (M):

Empoderamiento a través del fortalecimiento físico conectando con tu CORE y tu suelo pélvico. El CORE (el centro de fuerza) son los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.

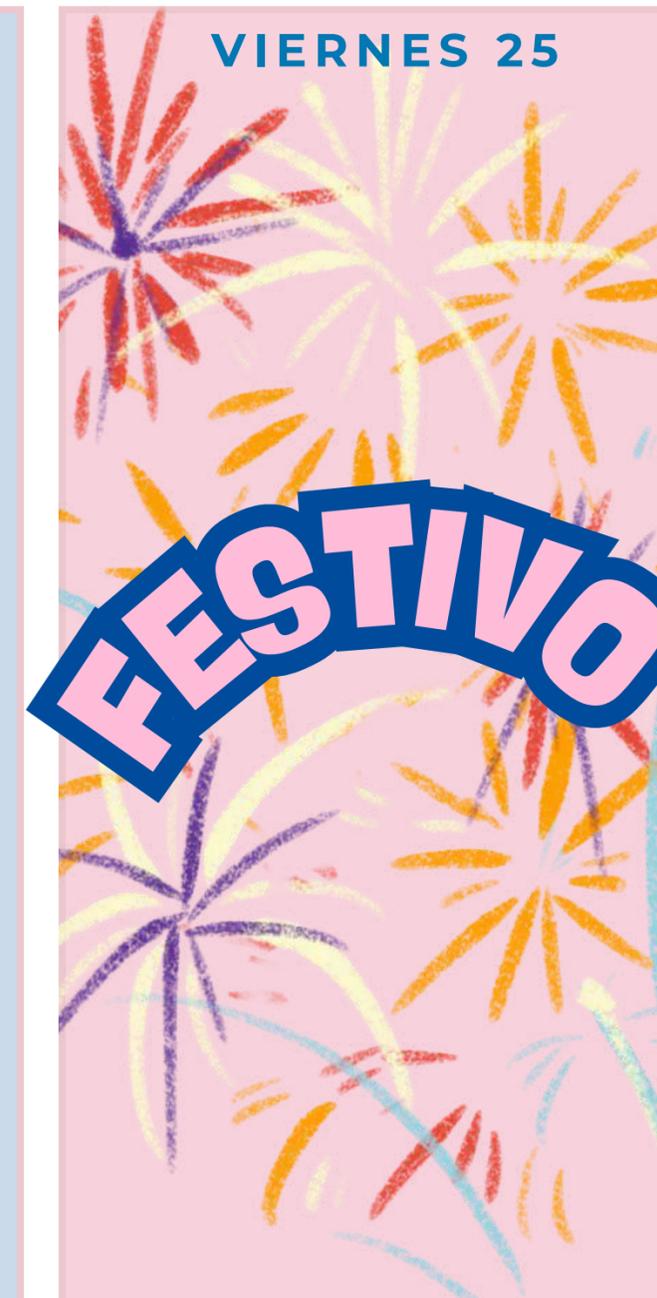
10:30-12:30h

Dora Maar: fotografía y dibujos. PHotoESPAÑA 2025 (TP):

Visita guiada a la exposición "Dora Maar: fotografía y dibujos", fotógrafa pionera del siglo XX, que creó retratos, fotografía experimental, collages, reportajes, fotografía surrealista, dibujos y pintura, explorando la fotografía como un medio para crear imágenes oníricas, provocativas, sorprendentes, abstractas, simbólicas.

11:00-13:00h

VIERNES 25



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor



SEMANA DEL 28 AL 31 DE JULIO 2025

LUNES 28

MAÑANA

Aula Digital "Hedy Lamarr" (M):

¿Necesitas ayuda para realizar gestiones telemáticas? ¿Te gustaría aprender a optimizar el almacenamiento de tus dispositivos? ¿Precisas enviar correos electrónicos y no sabes cómo? Este espacio está pensado para que puedas resolver tus dudas tecnológicas del día a día, ya sea con tu móvil o con un ordenador. Puedes traer tu propio dispositivo o utilizar los ordenadores que tenemos disponibles. Te ayudamos con gestiones digitales, configuración de aplicaciones, organización de archivos y muchas otras necesidades tecnológicas que tengas.

10:30-12:30h Semanal

MARTES 29



TARDE

Fotografía y autoconocimiento (M):

¿Cómo nos colocamos ante una cámara? ¿Qué fotos compartimos de nosotras mismas? ¿Cómo queremos que nos vean? En este taller nos conoceremos mejor a través de la fotografía; buscaremos nuestro reflejo en las fotos que hagamos; y construiremos una fotografía con lo que queremos transmitir de nosotras mismas.

17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Danza contact: un diálogo en movimiento (M):

A través de la danza contact improvisación pondremos conciencia a cómo nos relacionamos y entrenaremos la escucha, el diálogo y el apoyo mutuo, sin roles ni jerarquías, en pos de unas relaciones sanas e igualitarias.

10:30-12:30h Semanal

JUEVES 31



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor

