

ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR

PROGRAMACIÓN MARZO 2026



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
- Formación a profesionales

“Yo siempre he visto diferencias de estas como que las traíamos de fábrica: papá manda, el hermano mayor sale, tú te quedas haciendo las tareas de casa... y yo siempre me he revelado contra eso [...]. Luego llegas aquí y ves que tienes razón, que era el resto el que no lo tenía claro, y claro, eso a mi me ha dado mucho poder y mucho valor”.

Mujer participante de la Red de Espacios de Igualdad

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

LUNES 2

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

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.
17:30-19:30h Semanal

MARTES 3



TARDE

Teatro (M):

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien. Escribiremos textos y pondremos en escena historias que no reproduzcan los roles y estereotipos machistas; donde las mujeres sean las protagonistas. Y denunciaremos el machismo.
17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Camino del empoderamiento. Comunicación, asertividad y límites (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. Este mes aprenderemos facilitadores para la comunicación, técnicas asertivas y pondremos en práctica la comunicación no violenta para aprender a poner límites y mejorar nuestras relaciones.
10:30-12:00h Semanal

JUEVES 5

MAÑANA

Visita guiada a la Exposición "Mujeres Leyendas del Deporte" (TP):

La visita a la exposición Mujeres Leyendas del Deporte da a conocer la trayectoria y los logros de las mujeres deportistas de renombre mundial, nacional y local, mostrando cómo han dejado una huella imborrable en la historia del deporte.
12:00-13:30h

TARDE

Lettering para el 8M (M):

Aprenderemos la técnica del lettering (dibujar letras a mano de forma personalizada) y diseñaremos nuestras propias pancartas para el 8 de marzo.
17:00-19:30h

Sexualidad para todas: el deseo (M):

Un espacio seguro donde hablaremos de sexualidad; sobre las claves para entenderla y entendernos, cuidar(nos) y favorecer un deseo propio y autónomo.
17:30-19:30h Semanal

VIERNES 6

MAÑANA

Jornada conmemorativa 8M de la Plataforma en Género de Villaverde (TP):

Jornada conmemorativa en la que se van a organizar diversas actividades: talleres, actuaciones musicales y programa de radio en directo, con motivo de la conmemoración del Día Internacional de las Mujeres.
11:00-14:00h



SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026

LUNES 9

MAÑANA

Ruta conmemorativa 8M: las luchas de las mujeres en la ciudad de Madrid, rebeldes con causa (TP):

Ruta urbana por los lugares emblemáticos de las reivindicaciones y luchas de las mujeres en el centro de Madrid: las huelgas de las lavanderas o cigarreras, las primeras organizaciones de mujeres y la conquista del voto.

11:00-13:00h

Lunes de empleo. Espacio digital (M):

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Autoestima y género II: herramientas prácticas (M):

17:30-19:30h Semanal

MARTES 10



TARDE

Teatro: "Abandónate mucho" de las XL (TP):

Espectáculo humorístico músico teatral, que deconstruye el mito del amor romántico.

Nos descubrimos como seductoras compulsivas, princesas al estilo Walt Disney, copleras sufridoras, yonquis del amor, punkis destructivas, fundamentalistas espirituales... Somos todas y ninguna. Desde la comprensión de la incompreensión. ¡¡Amor sin fin!!

19:00-20:00h

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Camino del empoderamiento. Comunicación, asertividad y límites (M):

10:30-12:00h Semanal

Danza y movimiento creativo (M):

Daremos voz a nuestro cuerpo a partir de la investigación del movimiento, las sensaciones y la espontaneidad. Un espacio de juego e inspiración.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Ellas me inspiran: taller de creación a partir de la obra de mujeres artistas (M):

Analizaremos la representación de las mujeres en el arte y su influencia en nuestra autoimagen, para después conocer la obra de mujeres artistas, dejando que nos inspiren para expresar nuestras propias ideas y emociones a través de la creación artística.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 12

TARDE

Sexualidad para todas: el deseo (M):

Un espacio seguro donde hablaremos de sexualidad; sobre las claves para entenderla y entendernos, cuidar(nos) y favorecer un deseo propio y autónomo. Repasaremos los mitos, presiones y bloqueos en torno al deseo.

17:30-19:30h Semanal

Seguridad en Internet y redes sociales (M):

Navega sin preocupaciones y evita estafas o fraudes en redes sociales e Internet.

17:00-19:30h Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

Tejeclaras: grupo de ganchillo (M):

Nos juntamos para aprender a tejer, a veces proyectos propios, otras proyectos solidarios y otras para llenar el barrio con nuestros colores.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Club de lectura (TP):

Encuentro mensual del club de lectura, en el que comentaremos el libro elegido el mes anterior, hablaremos de la autora y de sus obras.

17:30-19:30h Mensual

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026

LUNES 16

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

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.

17:30-19:30h Semanal

MARTES 17

TARDE

Otras miradas: el Museo de El Prado en femenino (TP):

Visita guiada al nuevo itinerario preparado por el Museo del Prado para conocer el papel de las aportaciones de las mujeres de las casas reales de los siglos XVI y XVII a las colecciones de los grandes museos. Descubriremos el papel de promotora artística de Isabel de Farnesio y su legado en el museo.

17:00-19:00h

Teatro (M):

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien. Escribiremos textos y pondremos en escena historias que no reproduzcan los roles y estereotipos machistas; donde las mujeres sean las protagonistas. Y denunciaremos el machismo.

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Camino del empoderamiento. Comunicación, asertividad y límites (M):

10:30-12:00h Semanal

Danza y movimiento creativo (M):

Le daremos voz a nuestro cuerpo a partir de la investigación del movimiento, las sensaciones y la espontaneidad. Un espacio de juego e inspiración.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Ellas me inspiran: taller de creación a partir de la obra de mujeres artistas (M):

Analizaremos la representación de las mujeres en el arte y su influencia en nuestra autoimagen, para después conocer la obra de mujeres artistas, dejando que nos inspiren para expresar nuestras propias ideas y emociones a través la creación artística.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 19

TARDE

Escuela de lideresas.

Formación para liderazgos con perspectiva de género (I) (M):

En este primer módulo, "Historia de los feminismos y experiencias de feminismos comunitarios", nos acercaremos a la historia de los feminismos, tal como nos la contaron en Occidente, para llegar a la historia de los feminismos comunitarios y decoloniales que actualmente son las fuentes en las que se inspiran otros feminismos.

17:00-19:30h Semanal

Seguridad en Internet y redes sociales (M):

Navega sin preocupaciones y evita estafas o fraudes en redes sociales e Internet.

17:00-19:30h Semanal

VIERNES 20

MAÑANA

Tejeclaras: grupo de ganchillo (M):

Nos juntamos para aprender a tejer, a veces proyectos propios, otras proyectos solidarios y otras para llenar el barrio con nuestros colores.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Libera espacio, gana tiempo: tus archivos en la nube (M):

Aprende a ordenar, gestionar y aprovechar mejor tus archivos en la nube para liberar espacio y ahorrar tiempo.

17:00-19:00h

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

LUNES 23

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

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.

17:30-19:30h Semanal

MARTES 24

MAÑANA

Portales de empleo (M):

Exploraremos los portales de empleo para conocer las mejores plataformas, aprender a registrarse y descubrir cómo buscar ofertas y postularse correctamente.

10:30-12:30h

TARDE

Autodefensa digital (M):

A partir de situaciones cotidianas, reflexionaremos sobre el control, el acoso y otras violencias digitales. Aprenderás a detectarlas y sabrás cómo actuar.

17:00-19:00h

Teatro (M):

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Danza y movimiento creativo (M):

Le daremos voz a nuestro cuerpo a partir de la investigación del movimiento, las sensaciones y la espontaneidad. Un espacio de juego e inspiración para liberarnos y bailar sin juicios.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Ellas me inspiran: taller de creación a partir de la obra de mujeres artistas (M):

Analizaremos la representación de las mujeres en el arte y su influencia en nuestra autoimagen, para después conocer la obra de mujeres artistas, dejando que nos inspiren para expresar nuestras propias ideas y emociones a través la creación artística.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

Caminar consciente (M):

Ruta de senderismo para conocer en profundidad los parajes naturales del río Manzanares, en esta ocasión nos trasladaremos a la Casa de Campo.

10:30-12:30h

TARDE

Escuela de lideresas.

Formación para liderazgos con perspectiva de género (I) (M):

En este primer módulo, "Historia de los feminismos y experiencias de feminismos comunitarios", nos acercaremos a la historia de los feminismos.

17:00-19:30h Semanal

Seguridad en Internet y redes sociales (M):

Navega sin preocupaciones y evita estafas o fraudes en redes sociales e Internet.

17:00-19:30h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

Tejeclaras: grupo de ganchillo (M):

Nos juntamos para aprender a tejer, a veces proyectos propios, otras proyectos solidarios y otras para llenar el barrio con nuestros colores.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Enredarme y desenredarme (M):

Taller dirigido a mujeres empleadas de hogar que acuden al CETHYC. La abogada resolverá dudas y ofrecerá herramientas sobre cuestiones de familia relacionadas con separaciones y/o divorcios.

17:30-19:30h

Encuentros de salud y sexualidad (M):

Grupo de empoderamiento motivado para ampliar aprendizaje y compartir experiencias en un espacio seguro.

17:30-19:30h Mensual

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LUNES 30

TARDE

Perfeccionismo: la autoexigencia no es bienestar (M):

Reflexionaremos sobre la construcción social del perfeccionismo y las consecuencias para la salud integral de las mujeres. Proponemos prácticas de autocuidado para mejorar la calidad de vida.

17:30-19:30h

MARTES 31

TARDE

Teatro (M):

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien. Escribiremos textos y pondremos en escena historias que no reproduzcan los roles y estereotipos machistas; donde las mujeres sean las protagonistas. Y denunciaremos el machismo.

17:00-19:00h Semanal

