

ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR

PROGRAMACIÓN JULIO 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

Los animales del mundo tienen sus propias razones para existir. No fueron creados para ser explotados por los seres humanos, de la misma manera que la población negra no fue creada para ser explotada por la blanca, o las mujeres por los hombres.

Alice Walker, escritora ganadora del premio Pulitzer.

SEMANA DEL 1 AL 6 DE JULIO 2024



VIERNES 5



TARDE

Club de lectura (TP):

Encuentro mensual en torno a la lectura. El libro propuesto para este mes es *La historia de los invertebrados*, de Mar García Puig

17:30-19:30h Mensual
GRUPO CERRADO

SÁBADO 6

MAÑANA

Excursión

"Clara somos todas" (M):

Excursión a la Dehesa de la Villa para evaluar y pensar juntas qué Espacio de Igualdad queremos construir y, sobre todo, pasar tiempo juntas y disfrutar de la naturaleza.

09:45-16:00h



(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 8 AL 12 DE JULIO 2024

LUNES 8

MAÑANA

Un mimo al cuerpo (M):

Dejaremos a un lado la carga mental para poder parar y centrarnos en nosotras mediante la relajación, el masaje y la danza libre para cuidarnos. 10:30-12:30h



MARTES 9

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



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Camino del Empoderamiento: autocuidado y buen trato (M):

Un tiempo para el autocuidado, la aceptación de una misma y aprender a respetarnos a través de las artes y el cuerpo.

10:30-12:00h Semanal

GRUPO CERRADO

Cristina García Rodero: España oculta (TP):

Visita guiada a la exposición "España oculta" de Cristina García Rodero en el Círculo de Bellas Artes.

10:30 -12:30h

TARDE

Cianotipia (M):

La cianotipia es un método de impresión fotográfica que permite imprimir imágenes con tan solo la luz solar en un tono monocromo: azul de Prusia. Conoceremos la técnica y realizaremos nuestra creación a partir de elementos de la naturaleza, fotografía y dibujo en transparencias.

17:30-19:30h

JUEVES 11

MAÑANA

Terrarios eternos (M):

Confeccionaremos terrarios eternos. Son jardines en miniatura alojados en pequeños recipientes, que generan ecosistemas que en su mayoría son autosuficientes, gracias a la transpiración y condensación que se produce en su interior.

11:00-12:30h

TARDE

Persona Vitamina(M):

Las personas vitamina son personas con las que es fácil compartir ya que tienen una actitud optimista y resolutiva. Facilitan que la vida sea de calidad, es decir, practican la equidad.

17:30-19:30h

VIERNES 12



TARDE

Granizado con tu abogada: acoso laboral (M):

Te invitamos a un debate jurídico refrescante para poder indagar más sobre el acoso laboral.

17:30-19:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRE15



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 JULIO 2024

LUNES 15

MAÑANA

Mujeres que se cuidan (M):

Analizaremos cómo influye la socialización de género en la salud de las mujeres, aprenderemos a cuidarnos, la importancia de los autocuidados, las herramientas para la prevención de la violencia contra las mujeres y el papel que juegan las redes comunitarias.

10:30 -13:00h

TARDE

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.

17:00-19:00h

MARTES 16

MAÑANA

Conversación sobre duelo (M):

Espacio para compartir vivencias y conversar sobre temas que rodean el duelo a través de temáticas que nos permitan reflexionar y conectar con la vida.

10:30-12:30h

TARDE

Mi reflejo. Autoconocimiento y fotografía (M):

Buscaremos nuestro reflejo a través de la cámara o el móvil para conocernos más. Además de la fotografía, usaremos la pintura, la poesía y la expresión corporal.

17:30-19:30h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Camino del Empoderamiento: autocuidado y buen trato (M):

Un tiempo para el autocuidado, la aceptación de una misma y aprender a respetarnos a través de las artes y el cuerpo.

10:30-12:00h Semanal

GRUPO CERRADO

TARDE

Verano en la Villa Digital (M):

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

17:00-19:00h

JUEVES 18

MAÑANA

Piscina y juegos (M):

Pasaremos una mañana agradable de piscineo jugando y chapoteando, para seguir conociéndonos, aprender y divertirnos juntas con un plan fresquito.

10:30-12:30h

TARDE

Persona Vitamina(M):

Las personas vitamina son personas con las que es fácil compartir ya que tienen una actitud optimista y resolutiva. Facilitan que la vida sea de calidad, es decir, practican la equidad.

17:30-19:30h



(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 22 AL 26 DE JULIO 2024

LUNES 22

MAÑANA

Mujeres que se cuidan (M):

Analizaremos cómo influye la socialización de género en la salud de las mujeres, aprenderemos a cuidarnos, la importancia de los autocuidados, las herramientas para la prevención de la violencia contra las mujeres y el papel que juegan las redes comunitarias.

10:30 -13:00h

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 *Siempre nos quedará mañana* de Paola Cortellesi.

16:45- 20:00h Mensual

MARTES 23

MAÑANA

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

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

10:30-12:30h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Camino del Empoderamiento: autocuidado y buen trato (M):

Un tiempo para el autocuidado, la aceptación de una misma y aprender a respetarnos a través de las artes y el cuerpo.

10:30-12:00h Semanal

GRUPO CERRADO

JUEVES 25

FESTIVO



(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

