

# ESPACIO DE IGUALDAD CLARA CAMPOAMOR

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 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](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
- Formación a profesionales

*La brecha salarial tiene que ver con quién es 'la figura de guardia en casa' y quién es 'la figura de referencia en la oficina.'*

**Claudia Goldin, premio Nobel de Economía 2023**

# SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

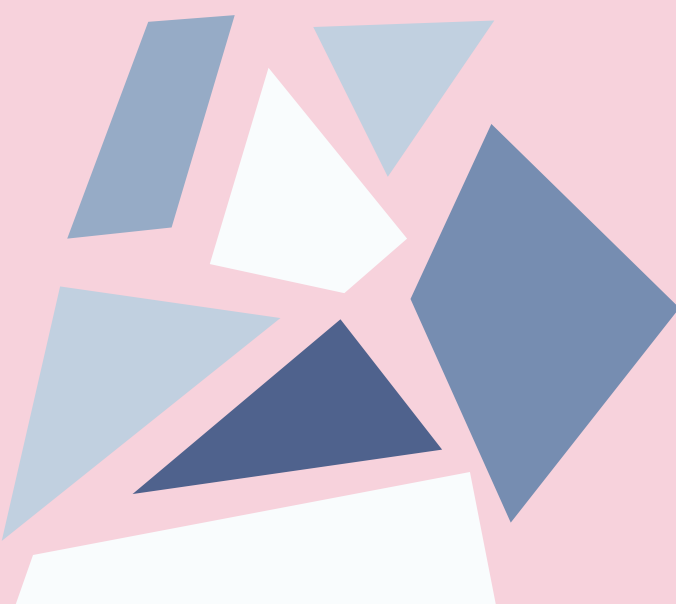
## LUNES 3

### MAÑANA

#### **Aula de empleo. Herramientas digitales para la gestión del tiempo (M):**

Te enseñaremos a utilizar herramientas para la organización y así mejorar tu productividad y reducir el estrés.

10:30-12:30h



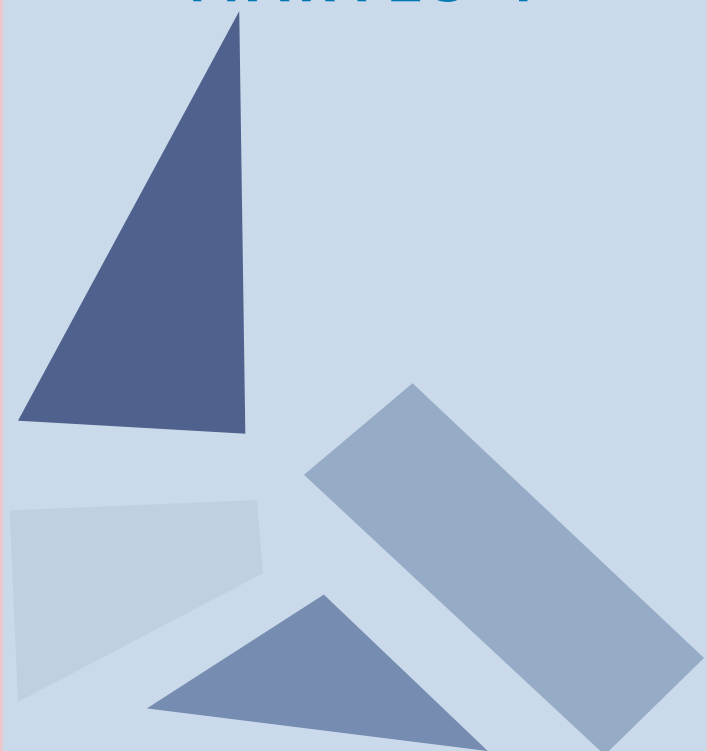
## MARTES 4

### TARDE

#### **Teatro (M):**

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien y poner en escena nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal



## JUEVES 6

### MAÑANA

#### **Autoestima y género (I): construcción y bases (M):**

Desde pequeñas nos enseñaron a ser buenas, obedientes, discretas y a no querernos para no parecer egoístas. En este taller aprenderás a conocerte, a aceptarte, a defenderte, a asumir responsabilidades y tomar decisiones. Practicaremos el refuerzo personal para aumentar la calidad de vida.

10:30-12:30h Semanal

#### **Celebramos juntas el 8 de Marzo (M):**

Convocatoria abierta a las mujeres del distrito para recoger sus propuestas de cara a la conmemoración del 8 de marzo.

10:30-12:30 h

## VIERNES 7

### MAÑANA

#### **Macramé (M):**

Aprenderemos aspectos básicos del macramé y lo pondremos en práctica tejiendo un atrapasueños y portamacetas, entre otras cosas.

10:30-12:30h Semanal



(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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)





# SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

## LUNES 10

MAÑANA

### Aula de empleo: entrevistas de trabajo (M):

¿Cómo superar con éxito una entrevista laboral? Descubrirás cómo preparar tus respuestas, destacar tus fortalezas y manejar los nervios.

10:30 -12:30h



## MARTES 11

MAÑANA

### Visita a un juicio (M):

Acudiremos a los Juzgados para aprender herramientas jurídicas que nos sirvan en un procedimiento laboral  
9:30-12:00h

TARDE

### Teatro (M):

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien y poner en escena nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 12

MAÑANA

### Entrena tu fuerza (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 Semanal

### Comunicación, asertividad y límites para el grupo Nazaret (M):

10:30-12:00h Semanal

TARDE

### Mujeres, hombres y viceversa: responsabilidad afectiva en la pareja (Grupo Mujeres) (M):

Trabajaremos por primera vez en simultáneo un grupo de mujeres y otro de hombres con una sesión conjunta de cierre. El contenido será la responsabilidad afectiva, es decir, tomar conciencia del impacto que tienen nuestras palabras y acciones en los demás y del cuidado mutuo que implica establecer vínculos.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 13

MAÑANA

### Autoestima y género (I): construcción y bases (M):

Desde pequeñas nos enseñaron a ser buenas, obedientes, discretas y a no querernos para no parecer egoístas. En este taller aprenderás a conocerte, a aceptarte, a defenderte, a asumir responsabilidades y tomar decisiones. Practicaremos el refuerzo personal para aumentar la calidad de vida.

10:30-12:30h Semanal



## VIERNES 14

MAÑANA

### Macramé (M):

Aprenderemos aspectos básicos del macramé y lo pondremos en práctica tejiendo un atrapasueños y portamacetas, entre otras cosas.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

### Club de lectura (TP):

Encuentro mensual del club de lectura, para compartir impresiones y aprender las unas de las otras entorno a la lectura seleccionada el mes anterior.

17:30-19.30h Mensual

### Mujeres, hombres y viceversa: responsabilidad afectiva en la pareja (Grupo hombres) (H):

Trabajaremos por primera vez en simultáneo un grupo de mujeres y otro de hombres con una sesión conjunta de cierre. El contenido será la responsabilidad afectiva, es decir, tomar conciencia del impacto que tienen nuestras palabras y acciones en los demás y del cuidado mutuo que implica establecer vínculos.

17:30-19:30h Semanal

(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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

## LUNES 17

### MAÑANA

#### **Aula de empleo: organiza tus documentos (M):**

Organiza tus archivos digitales de manera sencilla y efectiva. Descubre trucos prácticos y herramientas básicas para ahorrar tiempo y mantener todo en orden.

10:30 -12:30h

## MARTES 18

### MAÑANA

#### **Visita al Museo Arqueológico Nacional "Nuestros cuerpos, nuestras vidas, huellas en la historia" (TP):**

Visita guiada a la exposición permanente, salas de prehistoria, protohistoria e Hispania romana, incorporando la perspectiva de género al relato de la historia universal.

10:30-12:30h

### TARDE

#### **Teatro (M):**

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien y poner en escena nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal

#### **Sexualidad y autoconocimiento**

#### **(M):**

Exploraremos juntas las diversas dimensiones de la sexualidad femenina en un ambiente respetuoso y enriquecedor. A través de dinámicas interactivas y reflexiones compartidas, cultivaremos el autoconocimiento y romperemos con mitos y tabúes sobre la sexualidad.

17:30-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 19

### MAÑANA

#### **Entrena tu fuerza (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 Semanal

#### **Comunicación, asertividad y límites para el grupo Nazaret (M):**

10:30-12:00h Semanal

### TARDE

#### **Mujeres, hombres y viceversa: responsabilidad afectiva en la pareja (Grupo Mujeres) (M):**

Trabajaremos por primera vez en simultáneo un grupo de mujeres y otro de hombres con una sesión conjunta de cierre. El contenido será la responsabilidad afectiva, es decir, tomar conciencia del impacto que tienen nuestras palabras y acciones en los demás y del cuidado mutuo que implica establecer vínculos.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 20

### MAÑANA

#### **Autoestima y género (I): construcción y bases (M):**

Desde pequeñas nos enseñaron a ser buenas, obedientes, discretas y a no querernos para no parecer egoístas. En este taller aprenderás a conocerte, a aceptarte, a defenderte, a asumir responsabilidades y tomar decisiones. Practicaremos el refuerzo personal para aumentar la calidad de vida.

10:30-12:30h Semanal



## VIERNES 21

### MAÑANA

#### **Macramé (M):**

10:30-12:30h Semanal

### 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

#### **Mujeres, hombres y viceversa: responsabilidad afectiva en la pareja (Grupo hombres) (H):**

Trabajaremos por primera vez en simultáneo un grupo de mujeres y otro de hombres con una sesión conjunta de cierre. El contenido será la responsabilidad afectiva, es decir, tomar conciencia del impacto que tienen nuestras palabras y acciones en los demás y del cuidado mutuo que implica establecer vínculos.

17:30-19:30h Semanal

(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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)





# SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

## LUNES 24

MAÑANA

### **Aula de empleo: crea tu minisitio web profesional (M):**

Aprenderás a crear un minisitio web profesional que destaque tus habilidades, experiencia y proyectos. Construye tu presencia digital y abre nuevas oportunidades laborales.

10:30 -12:30h

TARDE

### **Conoce las aplicaciones de Google (M):**

Saca partido a las aplicaciones de Google. Descubre sus herramientas de comunicación y colaboración, identifica necesidades y soluciones, explora aplicaciones en móviles Android y úsalas para resolver problemas.

17:00-19:30h

## MARTES 25

TARDE

### **Teatro (M):**

Aprenderemos técnicas teatrales para pasárnoslo bien y poner en escena nuevos relatos e identidades, rescatar a mujeres olvidadas y denunciar el machismo.

17:30-19:30h Semanal

### **Sexualidad y autoconocimiento (M):**

Exploraremos juntas las diversas dimensiones de la sexualidad femenina en un ambiente respetuoso y enriquecedor. A través de dinámicas interactivas y reflexiones compartidas, cultivaremos el autoconocimiento y romperemos con mitos y tabúes sobre la sexualidad.

17:30-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

### **Entrena tu fuerza (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 Semanal

### **Comunicación, asertividad y límites para el grupo Nazaret (M):**

Conoceremos qué facilita y qué dificulta nuestra comunicación, con qué estilo comunicativo nos relacionamos y practicaremos la asertividad.

10:30-12:00h Semanal

## JUEVES 27

MAÑANA

### **Autoestima y género (I): construcción y bases (M):**

Desde pequeñas nos enseñaron a ser buenas, obedientes, discretas y a no querernos para no parecer egoístas. En este taller aprenderás a conocerte, a aceptarte, a defenderte, a asumir responsabilidades y tomar decisiones. Practicaremos el refuerzo personal para aumentar la calidad de vida.

10:30-12:30h Semanal

### **Caminar consciente (M):**

Haremos una ruta de senderismo para conocer en profundidad los parajes naturales del distrito de Villaverde.

11:00-13:00h Mensual

TARDE

### **Barrio seguro frente al acoso callejero: mapeo colectivo (M):**

Realización de un mapa que recoja las zonas más peligrosas del distrito, así como los lugares seguros frente al acoso callejero. Actividad organizada en el marco de la mesa comunitaria de Villaverde Bajo-Rosales.

17:00-19:00h

## VIERNES 28

MAÑANA

### **Macramé (M):**

Aprenderemos aspectos básicos del macramé y lo pondremos en práctica tejiendo un atrapasueños y portamacetas, entre otras cosas.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

### **Mujeres, hombres y viceversa: responsabilidad afectiva en la pareja (TP):**

Trabajaremos por primera vez en simultáneo un grupo de mujeres y otro de hombres con una sesión conjunta de cierre. El contenido será la responsabilidad afectiva, es decir, tomar conciencia del impacto que tienen nuestras palabras y acciones en los demás y del cuidado mutuo que implica establecer vínculos.

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

[madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadclaracampoamor)

