



ESPACIO DE  
IGUALDAD  
JUANA DOÑA



## PROGRAMACIÓN MAYO 2018

LAS

MUJERES

HACEMOS

MADRID



*"La homosexualidad fue inventada por un mundo heterosexual lidiando con su propia bisexualidad"* (Kate Millet)

<sup>1</sup> Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

**Espacio de Igualdad Juana Doña**

Paseo de la Chopera, 10  
28045 Madrid

**Teléfono 91 588 17 18**

Horario de atención: L a V: 10,00 a 14,00 y 16,00 a 20,00

Correo-e: [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

**Agente de Igualdad de Arganzuela**

(Centro de Servicios Sociales)  
Calle Guillermo de Osma, 14  
28045 Madrid

**Teléfono 91 517 72 51**

Correo-e: [reinosogmc@madrid.es](mailto:reinosogmc@madrid.es)



## EJE de EQUIDAD<sup>1</sup>

### TALLER: SER HOMBRE EN EL S. XXI

Ajustarse al modelo de masculinidad tradicional hegemónico es tóxico para la salud física, mental y espiritual de los hombres (y su entorno); aunque conlleve innumerables privilegios y beneficios tanto en el ámbito público como el privado.

En este taller se reflexionará sobre **otros modos posibles de "ser hombres"** sin el mandato impuesto desde el modelo de masculinidad hegemónica y heteronormativa.

**Miércoles 16, 23 y 30 de mayo**

De 17,30 a 19,30 horas

Taller dirigido a hombres

### CICLO TALLERES "DERECHOS HUMANOS": LA DIVERSIDAD SEXUAL

La diversidad sexual es una realidad desde que el mundo es mundo, y supone un enriquecimiento para el ser humano. También es realidad la discriminación que padecen muchas personas porque "son diferentes". Esta discriminación supone una violación de los derechos humanos.

Conozcamos esta realidad y **defendamos los derechos humanos de todas las personas**, solo así construiremos una sociedad mejor y más justa.

Colaboran profesionales del Programa LGTBI de la Comunidad de Madrid (Lola Martín y Sebastián Salinas).

**Lunes 21 de mayo y martes 29 de mayo**

De 17,30 a 19,30 horas

Taller dirigido al público en general

### ACTIVIDAD: HORA DEL CUENTO

Contaremos con el espectáculo de cuentacuentos teatralizados "**Historia Mágica de Mujeres Reales**", en el que se recorren las vidas de dos mujeres activistas por los derechos humanos: Miriam Makeba y Harriet Tubman.

Disfrutaremos de "*Harriet y el ferrocarril invisible*" y "*Zenzi, la elefanta cantante*" (cuentos pertenecientes a la colección "*Un Cuento Propio*" de Pandora Mirabilia y Camila Monasterio).

**Viernes 25 de mayo**

De 17,30 a 18,30 horas

Actividad dirigida a población infantil de 4 a 8 años

### SALIDA/VISITA EXPOSICION MUSEO ROMÁNTICO "Se va mi sombra, pero yo me quedo"

Vamos a analizar, a través de las fotografías de la exposición, cómo las mujeres de la burguesía se veían reflejadas en aquella época, qué espacios ocupaban, en qué actitudes las muestran, y qué nos sugiere todo ello. **Después nos tomaremos un café en el Museo para disfrutar y reflexionar juntas y juntos.**

**Martes 8 de mayo**

De 16,30 a 18,30 horas

Lugar: Museo Romántico, C/ San Mateo, 13.

**Puerta del museo a las 16:20h**

Actividad dirigida al público en general

<sup>1</sup> Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

**Espacio de Igualdad Juana Doña**

Paseo de la Chopera, 10  
28045 Madrid

**Teléfono 91 588 17 18**

Horario de atención: L a V: 10,00 a 14,00 y 16,00 a 20,00

Correo-e: [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

**Agente de Igualdad de Arganzuela**

(Centro de Servicios Sociales)  
Calle Guillermo de Osma, 14  
28045 Madrid

**Teléfono 91 517 72 51**

Correo-e: [reinosogmc@madrid.es](mailto:reinosogmc@madrid.es)



## ACTIVIDAD: YONODESPERDICIO

El acceso a la alimentación, a la salud, al agua y al saneamiento son derechos de todas las personas, por lo que tienen la consideración de derechos humanos. Ser conscientes de la importancia de disminuir el desperdicio de alimentos forma parte de una sensibilización con el medio ambiente y de un consumo responsable.

Promover el respeto, la protección y la garantía de estos derechos humanos es labor de toda la ciudadanía. **Aprendamos cómo hacerlo.**

Colabora Prosalus.

**Lunes 7 de mayo**

De 10,30 a 12,00 horas

Dirigida a público en general

## EJE de EMPODERAMIENTO<sup>1</sup>

Actuaciones dirigidas a mujeres

### TALLER: "VENTE CONMIGO AL HUERTO"

Taller dirigido a aquellas mujeres que quieren explorar las diferentes iniciativas de huertos urbanos como una herramienta para aumentar sus niveles de empoderamiento y autoestima. Bajo el lema "la tierra también es nuestra" abordaremos conceptos como el ecofeminismo, la soberanía alimentaria y la agricultura ecológica, entre otros.

Visitaremos el Centro de Información y Educación ambiental "El Huerto del Retiro".

¡No te lo puedes perder!

**Miércoles 23 de mayo: sesión teórica de 11,30 a 13,30 horas**

<sup>1</sup> Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

**Espacio de Igualdad Juana Doña**

Paseo de la Chopera, 10  
28045 Madrid

**Teléfono 91 588 17 18**

Horario de atención: L a V: 10,00 a 14,00 y 16,00 a 20,00

Correo-e: [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

**Miércoles 30 de mayo: visita "Huerta del Retiro" de 11,00 a 13,30 horas**

### TALLER COACHING FEMINISTA: "CREANDO ALAS PARA TU VIDA"

El coaching supone un **entrenamiento para la vida**. Nos ayuda a conocernos mejor, a clarificar objetivos deseables y a superar las dificultades buscando posibles estrategias que nos ayuden a reactivar la capacidad de control sobre nuestra vida y sobre nuestras decisiones.

¿Estás en un momento de cambio y te sientes desorientada?

¿Quieres definir objetivos en algún área de tu vida y te cuesta concretarlos?

¿Te gustaría profundizar en tu autoconocimiento?

¿Estás dispuesta a revisar creencias sobre ti misma que te limitan?

¿Quieres gestionar mejor tus emociones?

¿Te gustaría fortalecer tu asertividad para disfrutar de relaciones más equitativas?

¡Anímate a encontrar respuestas!

**Jueves 24 y 31 de mayo**

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de junio**

De 11,00 a 13,00 horas

### ACTIVIDAD: NUESTRO RINCÓN LITERARIO

¿Te gusta la lectura? Los últimos miércoles de mes nos reuniremos para descubrir a escritoras y pensadoras feministas, disfrutar con sus textos, compartir momentos de lectura con otras mujeres y poder pensar juntas sobre los mensajes que estas autoras nos aportan para entender mejor nuestros relatos de vida a través de sus textos, de los personajes que construyen o de sus poemas.

**Agente de Igualdad de Arganzuela**

(Centro de Servicios Sociales)

Calle Guillermo de Osma, 14

28045 Madrid

**Teléfono 91 517 72 51**

Correo-e: [reinosogmc@madrid.es](mailto:reinosogmc@madrid.es)



Texto elegido: "La transformación del Silencio en Lenguaje y Acción", fragmento de "Mi Hermana la Extranjera", de Audre Lorde (escritora afroamericana, feminista, y activista por los derechos humanos).

**Miércoles 30 de mayo**

De 17,30 a 19,30 horas

### MUJER Y SALUD: ¿AUTOMEDICACIÓN Y CONSUMO DE SUSTANCIAS?

Compartiremos las situaciones personales que nos generan malestar y analizaremos qué relación tienen con el consumo de psicofármacos (ansiolíticos, antidepresivos, etc.), el consumo abusivo de alcohol, de tabaco u otras sustancias que pueden terminar generando otros problemas.

**Lunes 7, 14, 21 y 28 de mayo**

De 17,30 a 19,30 horas

### CICLO TALLERES "LAS EMOCIONES": LA IRA

Continuando con el ciclo de las emociones, trabajaremos la ira y sus consecuencias.

Aprenderemos algunas herramientas para:

1. Identificar las situaciones que disparan nuestra ira y los componentes de la misma.
2. Expresarla adecuadamente para lograr resolver el conflicto.
3. Establecer mecanismos de control.

**Nos ayudará en nuestro día a día.**

**Lunes 21 y 28 de mayo**

De 10,30 a 12,30 horas

<sup>1</sup> Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

**Espacio de Igualdad Juana Doña**

Paseo de la Chopera, 10  
28045 Madrid

**Teléfono 91 588 17 18**

Horario de atención: L a V: 10,00 a 14,00 y 16,00 a 20,00

Correo-e: [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

### CICLO TALLERES "MULTIPLICANDO SALUD": MALESTARES DE LA VIDA COTIDIANA

La sobrecarga y la falta de tiempo pueden generar malestares cotidianos: estrés, agotamiento, o dolores de cabeza.....

Desde una perspectiva feminista y una metodología participativa, abordaremos el valor de los cuidados, de los usos del tiempo y la corresponsabilidad, de la sexualidad y las relaciones interpersonales basadas en los buenos tratos.

A través de un proceso de autoconocimiento y aprendizaje individual y colectivo, **se potenciará nuestra autonomía y nuestro bienestar personal y social.**

Proyecto impulsado por Madrid Salud en el marco "Madrid Ciudad de los Cuidados"

**Lunes 7, 14 21 y 28 de mayo**

**Lunes 4, 11,18 y 25 de junio**

**Lunes 2 y 9 de julio**

De 17,30 a 19,30 horas

### TALLER: "LA TRANSFORMACIÓN DE LOS CONFLICTOS, UN CAMINO HACIA NUESTRO BIENESTAR"

A lo largo de la historia los conflictos han estado presentes en nuestras vidas, y hay que aprender a mirarlos como parte de ella.

Aprenderemos **estrategias** para hacer frente a los conflictos desde la cooperación, poniendo la mirada en lo que une.

Trabajaremos **técnicas** de negociación desde la asertividad, y analizaremos posibles situaciones conflictivas como procesos de aprendizaje y autoconocimiento.

**Agente de Igualdad de Arganzuela**

(Centro de Servicios Sociales)

Calle Guillermo de Osma, 14

28045 Madrid

**Teléfono 91 517 72 51**

Correo-e: [reinosogmc@madrid.es](mailto:reinosogmc@madrid.es)



**Martes 22 y 29 de mayo**

**Martes 5 y 12 de junio**

De 17,30 a 19,30 horas

### FOTOGRAFÍA PARTICIPATIVA #NOSINMÍ

---

A través de la fotografía y la creación colectiva crearemos experiencias empoderantes y creativas en torno al "ser mujer" en la sociedad de hoy; dar voz a través de la imagen.

Cada mujer tiene mirada propia y juntas, crearemos una mirada común, que se mostrará en una exposición final.

Aprenderemos a hacer uso de la fotografía como herramienta de expresión y reflexión colectiva.

**Jueves 17,24 y 31 de mayo**

De 17,00 a 19,00 horas

### MATERNIDADES FEMINISTAS

---

Os proponemos un espacio de encuentro mensual para madres de niñas y niños de 0 a 2 años para tratar cuestiones que tienen que ver con la crianza y lo que rodea a este proceso, y todo ello desde una perspectiva de género.

Será un espacio donde compartir y sentirse acompañada desde el respeto y la diversidad.

**Fechas: lunes 28 de mayo**

Horario: de 17,00 a 19,00 horas

### GANCHILLO REVOLUCIONARIO

---

Nuestro mensaje está en el tejido.....

Comenzamos nuevo proyecto colectivo. ¡Únete a nosotras!

<sup>1</sup> Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

**Espacio de Igualdad Juana Doña**

Paseo de la Chopera, 10  
28045 Madrid

**Teléfono 91 588 17 18**

Horario de atención: L a V: 10,00 a 14,00 y 16,00 a 20,00

Correo-e: [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

A través de nuestro arte callejero intervenimos en el espacio público resignificando el acto de tejer como forma de resistencia y de complicidad colectiva.

**Utilizamos nuestro arte para sanarnos.**

**Viernes 4, 11, 18 y 25 de mayo**

De 17,30 a 19,30 horas

### ESCUELA DE PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO

---

En este espacio potenciaremos nuestras habilidades de liderazgo, reflexionaremos sobre las construcciones de género y su incidencia en las relaciones de poder en el espacio público-privado. Pondremos en marcha las herramientas necesarias para un mayor liderazgo individual y colectivo.

Será un espacio para cuidarnos, visibilizarnos, poner en valor nuestras experiencias, **y crecer hacia lo colectivo.**

**Martes 8, 22, 29 de mayo**

De a 11,00 a 13,00 horas

Requisitos: Mujeres mayores de 60 años

**Agente de Igualdad de Arganzuela**

(Centro de Servicios Sociales)

Calle Guillermo de Osma, 14

28045 Madrid

**Teléfono 91 517 72 51**

Correo-e: [reinosogmc@madrid.es](mailto:reinosogmc@madrid.es)



## PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- RED ARGANZUELA
- PUNTO "A"

## FORMACIÓN EN EQUIDAD A ENTIDADES Y AGENTES SOCIALES DEL DISTRITO.

CEIP TIRSO DE MOLINA. Acciones de sensibilización en equidad y no discriminación con familias y profesorado.

## OTROS SERVICIOS

### ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

- ➔ Asesoría jurídica
- ➔ Apoyo psicológico
- ➔ Prevención de Violencia de Género

(Previa cita en el teléfono del Espacio)

## MÁS INFORMACIÓN

FB: [Facebook.com/Espacioigualdadjuanadona](https://www.facebook.com/Espacioigualdadjuanadona)

TW: [@eijuanadona](https://twitter.com/eijuanadona)

Área de Gobierno de Políticas de Género y Diversidad

Facebook: [Madrid Igualdad](https://www.facebook.com/MadridIgualdad)

Instagram: [@madridigualdad](https://www.instagram.com/madridigualdad)

Twitter: [@MadridIgualdad](https://twitter.com/MadridIgualdad)

Youtube: [Madrid Igualdad](https://www.youtube.com/MadridIgualdad)

<sup>1</sup> Es necesario inscripción para participar en cualquier actividad

**Espacio de Igualdad Juana Doña**

Paseo de la Chopera, 10  
28045 Madrid

**Teléfono 91 588 17 18**

Horario de atención: L a V: 10,00 a 14,00 y 16,00 a 20,00

Correo-e: [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

**Agente de Igualdad de Arganzuela**

(Centro de Servicios Sociales)

Calle Guillermo de Osma, 14

28045 Madrid

**Teléfono 91 517 72 51**

Correo-e: [reinosogmc@madrid.es](mailto:reinosogmc@madrid.es)