



PROGRAMACIÓN DE ENERO 2019

Empezamos 2019 con un cuatrimestre dedicado a la MEMORIA FEMINISTA y a recuperar las HUELLAS BORRADAS DE LAS MUJERES: visibilizar los aportes de las mujeres en diferentes ámbitos de la vida, recuperar la historia del feminismo y de las luchas de las mujeres, aprender herramientas para dejar huella nosotras y tomar conciencia de la construcción de nuestra identidad.

EJE DE EMPODERAMIENTO*

* Actividades dirigidas a mujeres, en toda su diversidad, mayores de 18 años.

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES EN EL EMPLEO (PROYECTO DANA)

¿Estás buscando empleo y necesitas orientación y acompañamiento? ¿Te gustaría compartir este proceso con otras mujeres y conocer las claves imprescindibles para cualquier proceso de orientación laboral?
¡Te esperamos!

El programa está diseñado por la Fundación Mujeres y está pensado para fortalecer el empoderamiento laboral a través de distintos módulos formativos, asesoramiento y acompañamiento a lo largo del taller.

Duración: 60 horas (36h presenciales y 24h online)

Dirigido a mujeres del municipio de Madrid desempleadas, en situación de búsqueda de empleo y con conocimientos básicos de informática.

Fechas: pendiente de concretar a partir de enero de 2019.

EMOCIONES Y MINDFULNESS

Conocer la herramienta de mindfulness, nos ayuda a prevenir y mejorar el estrés, fomentar la conciencia emocional y corporal y facilitar la expresión emocional.

1. Mindfulness
2. Teoría y práctica de la atención plena
3. Factores de estrés y efectos físicos, psicológicos y emocionales
4. Body-scan: observación de las sensaciones corporales
5. Técnicas de respiración
6. Movimiento consciente
7. La práctica del mindfulness en la vida cotidiana

Jueves 10, 17, 24 y 31 de enero
De 11,00 a 13,00 horas

Imparte: Pepa Sanchez, psicóloga y psicoterapeuta

TALLER DE ARTETERAPIA Y MATERNIDADES FEMINISTAS

¿Estás embarazada y quieres preguntarte sobre el modelo de maternidad que quieres elegir? ¿Tienes hijas/os y sientes que la maternidad ha transformado tu vida? ¿Qué creencias encuentras sobre cómo vivir la maternidad? Eres madre ¿y mujer? ¿Quieres tener un espacio donde a través del arte y la creatividad puedas explorar estas cuestiones?

Os proponemos un espacio de encuentro quincenal para madres de niñas y niños de 0 a 5 años para tratar, desde una perspectiva de género, cuestiones que tienen que ver con la vivencia de la maternidad y lo que rodea a este proceso a través del arte y el proceso creativo. Será un espacio para crear, de escucha interna y grupal y donde poder conectar con las necesidades de esta etapa.

Lunes 21 y 28 de enero
De 17,00 a 19,00 horas

ARTE TERAPIA PARA MUJERES.

“ENCONTRANDO LA MUJER QUE SOY”

Tener un tiempo y un espacio para ti, para conectarnos con la mujer que somos, reconocernos, aceptarnos y querernos como parte del proceso, para compartir y crecer en sororidad. Todo esto a través del arte y la creatividad, descubriendo la artista que habita en nosotras y para hacer de nuestro día a día una obra de arte.

Miércoles 9,16,23 y 30 de enero

De 11,00 a 13,00 horas

TALLER DE BATUKADA

¡Empoderándonos a ritmo de Batukada!

Tradicionalmente, el mundo de la música, en especial la percusión, ha estado protagonizado por hombres y nos parece importante promover la motivación y formación de las mujeres para que seamos también protagonistas en este campo artístico, como una vía más para nuestro empoderamiento personal y colectivo.

Jueves 10,17,24 y 31 de enero

De 17,30 a 19,00 horas

GANCHILLO REVOLUCIONARIO

Continuamos generando reflexión en el espacio público a través de nuestros tejidos. Este arte callejero es nuestra herramienta de resistencia colectiva con la cual resignificamos el arte de tejer. Trabajamos de lo individual a lo colectivo. Generamos red, nos cuidamos y sanamos nuestras heridas.

Viernes 12,19 Y 26 de enero

De 17,30 a 19,30 horas

ESCUELA DE PARTICIPACIÓN Y LIDERAZGO

Taller de Fanzine colectivo

Los Fanzines tienen una magia especial, la magia de la autoedición, la magia de tejer juntas un proyecto donde somos las protagonistas y donde recuperamos nuestras historias.....historias de mujeres.

Este mes desde nuestra Escuela de Participación y Liderazgo nos lanzamos a descubrirlos!!

Martes 8, 15, 22 y 29 de enero

De 11,00 a 13,00h

Mujeres mayores de 60 años

TOMA LA PALABRA I

Taller dirigido a mujeres que deseen mejorar sus habilidades de comunicación personal e interpersonal. Aprenderemos cuáles son los elementos fundamentales que debemos tener en cuenta cuando queremos exponer ante otras personas nuestras ideas, nuestras opiniones, o cuando tenemos que transmitir una información ante un grupo amplio y diverso de personas. Aprenderemos a tomar la palabra en diferentes contextos y a expresar lo que queremos de una manera asertiva.

Martes 22, 29 de enero, 5 y 12 de febrero

De 17,00 a 19,30 horas

TALLER DE RESPIRACIÓN Y ESTIRAMIENTOS

Taller dirigido a mujeres que quieran cuidarse y tomar contacto con su cuerpo. En él, aprenderemos técnicas de estiramiento y respiración para contrarrestar las malas posturas, contracciones y sobrecargas de nuestro cuerpo. El propósito de este curso es que las mujeres localicen sus zonas de tensión y aprendan a tratarlas así como evitar las posturas y gestos que nos hacen daño.

Martes 15, 22 y 29 de enero

De 17,30 a 19,30 horas

Imparte: Nekane Rius, Fisioterapeuta

TALLER LA MITOLOGÍA Y YO

¿Qué arquetipos femeninos conoces de la mitología clásica?, ¿conoces alguna diosa de la mitología griega o romana que te haya inspirado?, ¿piensas que los conflictos y estereotipos que atravesamos las mujeres hoy son recientes o vienen de lejos?. A través del taller “la mitología y yo” conoceremos parte de la mitología clásica y la manera en la que se ha renovado a través de los siglos. También tendremos oportunidad de rehacer alguno de estos relatos

Miércoles 16,23 y 30 de enero

De 17,30 a 19,30 horas

EJE DE EQUIDAD

SALIDA A LA FERIA INTERNACIONAL DE LAS CULTURAS

Realizamos una visita a la Feria de las Culturas donde esta Navidad se realizarán mas de 300 actividades.

Con la colaboración de las embajadas de 56 países y diversas instituciones internacionales, esta Feria muestra las diferentes formas de celebrar la Navidad en el mundo.

También supone una alternativa al ocio consumista, ya que las actividades son gratuitas, y a la homogeneidad de regalos, pues muchos de sus puestos son artesanías de distintos lugares del mundo. Te esperamos para dar una vuelta juntas!

Viernes 4 de enero
De 10,30 a 12,30 horas

CAFÉ DE AÑO: EMPEZAMOS 2019 EXPRESANDO NUESTROS DESEOS

¿Con qué deseos empezamos el año?, ¿tenemos estrategias para conseguirlos?. En este encuentro festivo vamos a compartir nuestras expectativas para el año nuevo, desde las personales a las sociales, con ayuda del grupo y de otras compañeras. La sesión consiste en orientarnos hacia nuestros anhelos de cara a establecer un rumbo durante el año que nos permita darles respuesta.

Miércoles 9 de enero
De 17,30 a 19,30 horas

SALIDA EXPOSICIÓN AUSCHWITZ

Los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor realizarán la salida conjunta a la exposición Autchwitz, donde se recoge parte

de la historia del genocidio nazi. El objetivo es rescatar de la memoria de este terrible campo de concentración la historia de las mujeres.

Martes 15 de enero
De 16,30 a 18,30 horas

TALLER DE NUEVAS MASCULINIDADES: HOMBRES EN PRUEBA

Taller dirigido a la reflexión personal y colectiva de los propios hombres dirigida a detectar los rasgos que pueden construir en ellos una masculinidad tóxica.

Este taller va dirigido a los hombres que quieran revisar sus privilegios y mejorar su bienestar personal y relacional. La necesidad de que haya cada vez más hombres involucrados en una búsqueda real de la igualdad de género, supone poner en marcha talleres para favorecer los cambios que sean necesarios. Todas y todos ganamos con el cambio.

Jueves 10,17, 24 y 31 de enero
De 17,30 a 19,30 horas
Dirigido a hombres

Imparte: Iñaki Lajud, psicólogo experto en masculinidades

LA HORA DEL CUENTO “CUENTOS INVISIBLES”

“Cuentos invisibles: tejiendo palabras en igualdad” un cuentacuentos para crecer en igualdad desmontando las violencias que hay alrededor de los mitos y los roles de género. (Olalla Sánchez, Olí-Olé Compañía de Teatro Social)

Un buen rato para pasar en familia
¡Os esperamos!

Viernes 25 de enero
De 17.30 a 19,30 horas

CICLO MENSUAL DE VIDEO FORUM SOBRE CONFLICTOS CONTEMPORÁNEOS

La Asociación para la Investigación de Conflictos Contemporáneos organiza mensualmente un video fórum con el apoyo del Espacio de Igualdad Juana Doña para debatir sobre cuestiones que afectan a la sociedad.

Viernes 25 de enero

A las 18,30 horas en el Centro Dotacional Integrado de Arganzuela. Palos de la Frontera, 40.

GRUPO DE ENCUENTRO Y REFLEXIÓN DE PERSONAS MIGRANTES

Con motivo de favorecer un espacio de encuentro de personas migrantes que quieran participar socialmente en el distrito, los viernes por la tarde nos reuniremos para conocernos. A iniciativa de un Grupo de mujeres búlgaras este primer encuentro contará con trabajos propios de su país y diversas iniciativas dirigidas a favorecer su visibilidad.

Viernes 11, 18 y 25 de enero

De 17,30 a 19,30 horas

CÍRCULO DE MUJERES

Es un grupo de mujeres autogestionado. Está constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad de distintos talleres y actividades y que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires.

Jueves 10 de enero

De 17,30 a 19,30 horas

GRUPO MALESTARES

Se trata de un taller de promoción de la salud dirigido a mujeres del distrito. El objetivo principal es el de abordar las causas de malestares cotidianos derivados de la sobrecarga de trabajo y/o la falta de tiempo que pueden generar estrés, agotamiento o dolores diversos. Teniendo en cuenta que el consumo de fármacos no está siendo eficaz para abordarlos, responde a la necesidad de generar grupos de reflexión y aprendizaje en torno a la socialización de género donde se tome conciencia de la repercusión de factores sociales y culturales en la vida cotidiana y en la construcción identitaria de las mujeres.

Lunes 14,21 y 28 de enero

De 17,30 a 19,30 horas

PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

- **PUNTO "A"**
- **GRUPO DE MUJERES CAD ARGANZUELA.**
Intervención con el grupo de mujeres del Centro de Atención a Drogodependencias. Grupo cerrado
- **RED ARGANZUELA**
Colabora: CMS de Arganzuela

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)



Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Distrito de Arganzuela

Teléfono: 91 588 17 18
www.madrid.es/igualdad

Paseo de la Chopera, 10

juanadona1@madrid.es