



## PROGRAMACIÓN JULIO 2019

*Sentía mis pulmones llenarse con el paisaje que  
afluía hacia ellos. -Aire, montañas, gente, árboles-.  
"Esto es ser feliz", pensé.*

Silvia Plath "La campana de cristal"

**Este mes seguimos profundizando en las  
propuestas Ecofeministas.**

### ACTIVIDADES ABIERTAS

#### **ESCUELA DE EMPODERAMIENTO\***

\* Las actividades de este Eje van dirigidas a mujeres  
mayores de 18 años en toda su diversidad.

#### **CUENTOS PARA FILOSOFAR**

Trabajaremos una serie de cuentos cortos que  
invitan a reflexionar sobre nuestras vidas,  
nuestros valores, nuestros afectos...

Hay historias que en algunos momentos de  
nuestra vida pueden llegar a ser un pequeño  
instrumento para ayudar a abrir las puertas al  
conocimiento de nosotras mismas a través de  
la reflexión, nos "iluminan" sobre algún tema,  
nos ayudan a alcanzar nuestro potencial, a  
afrontar un problema y a favorecer un cambio  
positivo.

**Miércoles 24 y 31 de julio  
De 18,00 a 19,30 horas**

#### **ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR**

El espacio Salud, Placer y Bienestar es un  
espacio abierto donde las participantes  
podrán plantear sus dudas y preocupaciones  
sobre la salud, obteniendo respuestas a través  
de charlas dirigidas por profesionales.

Será un espacio abierto donde acudir cada  
mes, previa inscripción.

Este mes no dedicaremos a temas como las  
relaciones sanas, la salud ecofeminista y el  
bienestar estival.

También ofreceremos técnicas sobre  
relajación y escucha activa del cuerpo.

**¡Te esperamos!**

**Jueves 4, 11 y 18 de Julio  
De 11,00 a 13,00 horas**

#### **CONSTRUYE TU MODELO DE AMOR**

¿Te has preguntado alguna vez si estás  
teniendo mala suerte con las relaciones o es  
que algo falla en tu idea del amor?

¿Te pones en duda cuando estableces una  
relación de pareja o amistad con alguien?

¿Tienes un único modelo de amor en la  
cabeza? ¿Quieres pensar sobre él o  
confrontarlo con otros?

En este taller vamos a reflexionar juntas sobre  
la idea del amor, construida socialmente, y  
sobre algunas de sus consecuencias.

También vamos a revisar nuestras creencias  
sobre las relaciones afectivas y a dirigir las  
hacia nuestro bienestar.





## ¿Te animas a construir tu modelo?

**Miércoles 3, 10 y 17 de julio**  
**De 17,30 a 19,30 horas**

### TALLER DE BATUKADA

#### ¡Empoderándonos a ritmo de Batukada!

El Espacio de Igualdad Juana Doña tiene su batukada de mujeres!

Aunque tradicionalmente el mundo de la música, en especial la percusión, ha estado protagonizado por hombres, las mujeres estamos irrumpiendo con fuerza en los ritmos y en las calles. Hemos llegado para quedarnos y animamos a otras mujeres a conocer esta vía para nuestro empoderamiento personal y colectivo.

**Jueves 4, 11, 18 y 25 de julio**

**De 17,30 a 19,00 horas**

**GRUPO CERRADO**

**Apúntate si quieres porque hay lista de espera**

### JOTAS PANADERAS FEMINISTAS

“De voz en voz y de mano en mano”

En este taller adaptamos las jotas y las coplas tradicionales que cantaban las mujeres rurales, canciones que se cantaban amasando panes y tortas, a este momento a nuestras necesidades y realidades actuales.

Utilizaremos cucharas, almireces, sartenes... Reivindicaremos nuestros deseos, derechos y realidades con nuestro canto, nuestra voz y nuestro ritmo. **¡Vente a disfrutar con nosotras!**

**Lunes 8 de julio y miércoles 10 de julio**

**De 17,30 a 19,30 horas**

**Imparte: Olalla Sánchez, directora de la Compañía de Teatro Olí Olé.**

## GANCHILLO REVOLUCIONARIO: TEJIENDO JUNTAS

Espacio de encuentro entre tejedoras donde compartimos saberes y experiencias. Nuestro objetivo: generar reflexión en el espacio público a través de nuestros tejidos. Tejemos juntas hacia nuestro nuevo proyecto colectivo?

**Viernes 5, 12, 19 y 26 de julio**

**De 17,30 a 19,30 horas**

### ¡BAILA LIBRE!

Baila libre es bailar por gusto, es bailar de verdad, bailar con todo, es disfrutar, es expresar, es sentirnos, conectarnos, dejarnos llevar por la calma y la fluidez...por la tormenta y la fuerza...

Te invitamos a este viaje de descubrimiento de nuestros movimientos, expresión desde el placer, la curiosidad y la escucha. Un espacio para sacar nuestro verdadero yo.

**¡Te esperamos, animate!**

**Martes 9, 16 y 23 de julio**

**De 18,00 a 19,30 horas**

### LAS TITIRITERAS CUENTAN con teatros en miniatura

Idearemos, diseñaremos y construiremos un espacio propio, real o imaginario, del pasado, del presente o del futuro a través del teatro en miniatura. Ese lugar que solo conocemos nosotras, en el que podemos estar solas, buscando el encuentro con una misma o rodeadas de personas a las que invitemos a participar. Diseñar nuestro propio espacio, buscarlo, entenderlo y construirlo nos hace estar más cerca de él, de nosotras y de nuestros deseos.

**Martes 23 y jueves 25 de julio**

**De 17,30 a 19,30 horas**

**Imparte: Berta Alonso, dinamizadora medioambiental**



## VISITA A LA EXPOSICIÓN “PRIMERA PERSONA PLURAL” DE LA ARTISTA LYNN HERSHMAN

“Primera persona plural” es la primera exposición individual en España de la artista estadounidense Lynn Hershman Leeson, quien lleva desde los años sesenta realizando aportaciones rompedoras al mundo de la performance, el arte conceptual, los new media y el cine.

A su visionaria experimentación tecnológica suma una audaz deconstrucción de la identidad de género en un mundo misógino y mediatizado por la tecnología.

La muestra presenta una selección de obras en vídeo creadas entre las décadas de los setenta y los noventa, así como tres de sus icónicas *Breathing Machines* (piezas realizadas en los inicios de su carrera artística).

**Martes 9 de julio**

**A las 11,00 horas**

**Lugar: Centro de Arte 2 de Mayo, Móstoles**

## MUJERES Y TECNOLOGÍA. MI AMIGO EL MOVIL

En este taller aprenderemos a sacar el máximo partido a nuestro móvil: conexión a red wi-fi, memoria, descarga de aplicaciones, antivirus gratuito, sonidos, diferentes aplicaciones.

De una manera eficaz, cada vez seremos más autónomas en el manejo de nuestro móvil.

**Grupo I Iniciación:**

**Miércoles 10, 17, 24 y 31 de julio**

**De 10,30 a 12,00 horas**

**Grupo II Avanzado:**

**Miércoles 10, 17, 24 y 31 de julio**

**De 12,30 a 14,00 horas**

## ESCUELA DE EQUIDAD

Las actividades de este Eje van dirigidas a toda la población y a familias en toda su diversidad.

**“TENGO UN CUÑADO HETERONORMATIVO... ¿Y ESO QUE ES?”.**

**CHARLA SOBRE DIVERSIDAD SEXUAL**

"Tengo un cuñado heteronormativo. ¿y eso que es?"; "Mi hija me ha dicho que es pansexual y me he quedado a cuadros"; "Mi marido dice que es cisgenero".....

¿Quieres saber que significa toda esta diversidad? ¿Sientes que hay cosas que no son como te las habían contado pero no sabes ponerle nombre?

**Jueves 11 de julio**

**De 11,00 a 13,00 horas**

**Imparte: Lola Martín Romero, Programa Igtbi de la Comunidad de Madrid**

## TALLER DE HAIKU O POESÍA CORTA JAPONESA “NATURALEZA Y VERANO”

Taller dirigido a mujeres y hombres que quieran aprender las habilidades básicas para construir este tipo de poesía.

El Haiku se inspira en fenómenos naturales y es fácil de aprender aún para las personas que no acostumbran a escribir. Además, cuenta con técnicas colaborativas que hacen divertido el trabajo en grupo.

Durante sus sesiones, repasaremos algunas de sus construcciones más habituales y conoceremos la llamada poesía urbana.

**¡Atrévete a descubrir las técnicas poéticas del Haiku!**

**Martes 9, 16, 23 y 30 de julio**

**De 11,00 a 13,00 horas**



## ADIÓS A LAS BOLSAS DE PLÁSTICO

---

Las bolsas de plástico son un producto derivado del petróleo (combustible fósil contaminante) cuya descomposición tarda 700 años. En promedio, cada año una familia consume más de 650 bolsas de plástico y luego las tira. ¿De verdad quieres seguir siendo parte de esta cifra?

Llevar bolsas de tela ha sido una solución para aminorar el uso de este tipo de plásticos.

En el taller diseñaremos y haremos nuestra bolsa de tela con elementos de reciclaje para decirle adiós al plástico y cuidar el planeta.

### ¡Diseño y creación ecofeminista!

**Jueves 11, 18 y 25 de julio**  
**De 17,30 a 19,30 horas**

## CUENTACUENTOS PARA FAMILIAS

---

*¿Quieres pasar un rato divertido en familia?*

*El E.I. Juana Doña te ofrece esta actividad todos los meses para que disfrutes del ocio compartido en familia con valores coeducativos.*

### **MI VECINA DESAFINA**

*María y Marieta son vecinas.*

*A Marieta le encanta la salsa y el son, la música de su tierra. María escucha todo el día rock and roll y no soporta la música que escucha Marieta. Por este motivo las vecinas se detestan y conviven entre maldiciones y maldades.*

Cansadas de tanta guerra, María y Marieta comprenden que la única manera de recuperar la paz perdida es uniendo sus voces en una sola canción.

La obra trata de resaltar la importancia de la tolerancia y el respeto mutuo en un contexto social multicultural y diverso.

**Viernes 26 de julio**

**Espacio de Igualdad**  
**JUANA DOÑA**

**Paseo de la Chopera,10**  
**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**  
[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)  
[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



**De 17,30 a 18,30 horas**

**Imparte: Títeres CON cabeza**

## ASESORIA JURIDICA

---

### BAJO EL MISMO TECHO

En clave de humor, visionaremos un video coloquio sobre las relaciones de pareja, cómo se articulan, qué problemas legales suele haber, y cómo llevar a cabo las rupturas sin que nos vaya la vida en ello.

Charlaremos y reflexionaremos sobre todo ello en un ambiente relajado y distendido.

**Lunes 15 de julio**  
**De 18,00 a 19,30 horas.**

## ACTIVIDADES CERRADAS

### REDES DE MUJERES Y PARTICIPACIÓN

#### CÍRCULO DE MUJERES

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

**Jueves 4 de julio**  
**De 17,30 a 19,30 horas**

### PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

**RED ARGANZUELA:** La red Arganzuela está conformada por diferentes entidades y recursos sociales y de salud del distrito que impulsan la puesta en marcha de actividades que promueven la convivencia en el distrito.

Llevamos a cabo reuniones mensales para planificar actuaciones de forma conjunta.



**CAD ARGANZUELA:** durante el mes de julio se realizarán varias actividades con grupos de mujeres.

## OTROS SERVICIOS:

### ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA A MUJERES

- ⇒ 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: [@ejuanadona](https://twitter.com/ejuanadona)

Facebook: [Madrid Igualdad](#)

Instagram: [@madridigualdad](#)

Twitter: [@MadridIguaddad](#)

Youtube: [Madrid Igualdad](#)

**RECUERDA QUE ES NECESARIO  
INSCRIPCIÓN PREVIA EN TODOS LOS  
TALLERES Y ACTIVIDADES**

