



## PROGRAMACIÓN JUNIO 2020

La Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa prestando atención telefónica y telemática en las tres áreas de apoyo individualizado: psicológica, jurídica y de desarrollo profesional a todas las mujeres de la Ciudad de Madrid que así lo requieran.

Continuamos con nuestra temática cuatrimestral **RECONSTRUYENDO VÍNCULOS** dirigida a la reconstrucción personal, grupal y comunitaria con la que tomarle el pulso de nuevo a nuestras vidas.

*“Nuestro cuerpo necesita energía, agua limpia, sanidad, educación, una tierra no contaminada, alimentos ecológicos. Autogobernarse implica cuidarse, tanto a ti como a tu comunidad.”* Jule Goikoetxea, profesora de ciencia política de la UPV.

**IMPORTANTE: LAS ACTIVIDADES Y TALLERES TIENEN UN FORMATO DIFERENTE PARA ADAPTARLO A LA NUEVA REALIDAD QUE VIVIMOS. SE HARÁ DE MANERA VIRTUAL Y A TRAVÉS DE PLATAFORMAS GRATUITAS.**

Para poder participar, tienes que escribirnos un correo a [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es) o llamarnos al teléfono 915881718 para que podamos enviarte el enlace a la plataforma a través de la cual nos conectaremos virtualmente. Y te enseñamos a hacerlo.

\*En el caso de que puedan realizarse las actividades presencialmente, el horario de la actividad podría sufrir modificaciones.

### ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades dirigidas a toda la ciudadanía.

#### **CICLO DE CONFERENCIAS NUEVAS MIRADAS TRAS LA PANDEMIA**

“CIUDADES PENSADAS PARA LA VIDA”

A cargo de Blanca Valdivia

Los espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor presentan este ciclo de conferencias que ayudan a comprender mejor la situación de pandemia que estamos viviendo desde varias ópticas y, sobre todo, a pensar cómo queremos construir el futuro.

En esta segunda entrega tendremos como invitada a **Blanca Valdivia**, integrante del Colectivo Punt 6, doctora en urbanismo y experta en perspectiva de género. Ella nos ofrecerá las claves para adaptar las ciudades a las distintas necesidades de la vida.

La conferencia se ofrecerá en directo a través del canal de YouTube del Espacio de Igualdad Clara Campoamor

<https://www.youtube.com/channel/UCI0KGVKB5T74p75WILvR-jA>

**Miércoles 10 de Junio  
De 18.00 a 19.30 horas**



## DEBATE DE CINE: BUDA EXPLOTÓ POR VERGÜENZA

---

La situación que vivimos actualmente ha incentivado la utilización de diferentes plataformas virtuales para poder seguir participando en debates y actividades grupales, manteniendo así la vinculación con otras personas y fortaleciendo el enriquecimiento colectivo.

La educación es esencial para el desarrollo de todas las personas y todos los países y, por ello, en esta ocasión nuestro debate de cine girará en torno al derecho a la educación y las barreras existentes para su acceso a través de la película "Buda explotó por vergüenza". Esta película puede encontrarse en abierto en la plataforma YouTube en el enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=aMgKKJJad9g>

Para poder participar en el debate no hace falta inscribirse; tienes que ver previamente la película y añadir tus comentarios en el espacio que se habilitará en nuestro muro de Facebook el día y la hora señalada. ¡Os animamos a comentar también las aportaciones que hagan otras personas para ir enriqueciendo el debate!

**Martes 2 de junio**  
**De 17.00 a 18.00 horas**

## DEBATE DE LA EXPOSICIÓN VIRTUAL "FUERA DEL CANON. Las artistas pop en la colección", del Museo Reina Sofía.

---

A finales de 1960 y durante la siguiente década el feminismo se convirtió en una lengua franca de carácter internacional que sirvió de eje para la obra de muchas artistas. En España, estos discursos reivindicativos tuvieron interesantes propuestas bajo el paraguas de un arte pop de acento local. Si durante esas dos décadas la obra de los artistas experimentó una significativa difusión, no ocurrió así con la de sus compañeras de generación en España, quienes han debido esperar a que investigaciones recientes visibilicen sus trabajos.

El Museo Reina Sofía ofrece de manera virtual una serie de exposiciones para visitar desde nuestras casas entre las que destacamos ésta, con numerosos y diversos materiales seleccionados por Isabel Tejeda.

Para poder participar en el debate no hace falta inscribirse; visita virtualmente la exposición (encontrarás videos, lecturas, fotografías...) en la página web <https://www.museoreinasofia.es/obra-destacada/fuera-canon-artistas-pop> y añade tus comentarios en el espacio que se habilitará en nuestro muro de Facebook el día y la hora señalada. ¡Os animamos a comentar también las aportaciones que hagan otras personas para ir enriqueciendo el debate!

**Lunes 15 de junio**  
**De 17.00 a 18.00 horas**





## GRUPO DE “HOMBRES A PRUEBA”

---

El grupo de reflexión sobre nuevas masculinidades “Hombres a prueba” continúa su andadura en formato virtual.

En este grupo, integrado únicamente por hombres y facilitado por un psicólogo experto en masculinidades, se reflexionan y ponen en práctica estrategias sobre cómo favorecer la **igualdad real de oportunidades y la corresponsabilidad social**.

Este mes compartiremos cómo ha sido la cuarentena a nivel personal, familiar y social y qué cosas acerca de los cuidados ha desvelado este momento.

**Miércoles 10, 17 y 24 de junio**  
**De 16.00 a 17.30 horas**

## MONOGRÁFICO “EL BUEN SUEÑO”

---

El sueño forma parte de un cuidado esencial de nuestra salud física, psicológica o emocional. En este período una de las alteraciones que más se está dando es en la calidad del sueño.

En este monográfico daremos unas pautas y técnicas para una buena higiene del sueño.

**Lunes 29 de junio**  
**De 18.30 a 19.30 horas**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

## TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA “Un arte olvidado”

---

Facilitado por el Centro Municipal de Salud de Arganzuela, será un espacio ideal para aprender a relajarse en cualquier lugar y de formas diferentes, alcanzar estados de calma y tranquilidad, disminuir las tensiones cotidianas y los problemas de salud derivados de ellas, y utilizar la imaginación en beneficio propio.

**Miércoles 17 y 24 de junio**  
**De 12.00 a 13.30 horas**

## TALLER INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CREATIVIDAD

---

¿Te gusta pintar? La creatividad es una vía de acceso al mundo emocional. En este taller vamos a trabajar con ella como herramienta para la gestión emocional, el autoconocimiento, la autoestima, lo que nos pasa y cómo podemos afrontarlo de una forma nueva.

**Jueves 11, 18, 25 de junio y 2 de julio**  
**De 16.00 a 17.30 horas**



## TALLER DE MUJERES Y TECNOLOGÍA

### Aplicaciones y recursos online para conectarte y estar conectada

---

¿Echas de menos conocer las herramientas tecnológicas que existen y saber manejarlas?.

Existen plataformas y aplicaciones sencillas para manejarnos durante estos momentos. Esto facilita poder hacer video llamadas a las personas queridas, acceder a cursos y talleres online y conocer las redes sociales como nuevas formas de relación. ¿Te apetece participar? Te esperamos

Grupos reducidos. A través de llamada telefónica o video llamada o plataforma virtual. Se darán pautas para el uso e instalación de apps, programas, etc.

**Lunes 15 y 22 de junio**  
**De 17.00 a 18.30 horas**

## CONECTADAS: LA VIDA EN EL CENTRO

---

Espacio abierto en el que mujeres diversas nos encontramos a través de la plataforma virtual Zoom para conectar de nuevo con nosotras mismas y con las otras, fomentando las relaciones sociales y afectivas, ampliando nuestras redes y compartiendo estrategias para establecer vínculos.

*"Desde el nacimiento hasta la muerte las personas dependemos materialmente del tiempo que otras personas nos dedican.*

*Somos seres encarnados en cuerpos vulnerables que enferman y envejecen y la supervivencia en soledad es sencillamente imposible" (Yayo Herrero).*

**Martes 9, 16, 23 y 30 de junio**  
**De 10.30 a 11.30 horas**

## ASESORÍA JURÍDICA. Desenredarse en los tiempos que corren

---

Como cada cuatrimestre, trabajaremos cómo "desenredarnos" de una relación que no queremos mantener.

La situación de confinamiento y la paralización del país han complicado mucho las cosas, pero en grupo podremos comprobar cómo nuestra situación no es única ni especial, pues compartiremos opiniones e información con otras mujeres, y resolveremos todas las dudas que tengamos.

No estamos solas.

**Martes 30 de junio**  
**De 17.30 a 19.30 horas**

## MI RINCÓN LITERARIO VIRTUAL

---

Actividad mensual en la que se ofrece un espacio para descubrir escritoras y pensadoras, disfrutar con sus textos y compartir momentos de lectura con otras mujeres.

¿Qué necesidades hay que satisfacer para todas las personas? ¿Es la individualidad una fantasía? ¿Estamos ante una crisis global? ¿Dónde están nuestros límites? Este mes reflexionaremos acerca de estas y otras preguntas a través de una selección de relatos cortos extraídos de



“La vida en el centro, voces y relatos ecofeministas” de Yayo Herrero, Marta Pascual, María González Reyes y Emma Gascó .

“La palabra futuro es cada vez más corta para muchas de las especies que habitan la tierra, incluida la nuestra. Por eso es necesario colocar en el centro lo que realmente importa. Necesitamos colocar la vida en el centro. No solo unas pocas, sino todas las vidas en condiciones de dignidad”

**Lunes 29 de junio**  
**De 17.00 a 18.00 horas**

Para la realización de manera virtual de este taller, al inscribirte te enviaremos el texto y un audio con la lectura por correo electrónico o WhatsApp para su lectura/escucha previa y el día indicado nos conectaremos a través de la plataforma Zoom para la tertulia literaria.

### **TALLER “Cuidarse en tiempos de cambios”**

En los últimos meses ha cambiado nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Las rutinas que teníamos se modifican, el contacto con los vínculos también. Pero, ¿hemos alterado la relación con nosotras mismas? ¿Nos estamos cuidando? ¿Cómo nos sentimos con nuestros cuerpos, nuestras emociones y nuestras vivencias?

En momentos de crisis es normal pasar por altibajos y tener dificultades para mantener los cuidados y la gestión emocional. En este taller trabajaremos la autoestima y los cuidados para

devolvernos el contacto y el afecto con nosotras mismas.

- Autoestima y el autoconcepto
- Relación con el cuerpo
- ¿Cómo cuidarnos en tiempos de coronavirus?

**Lunes 8, 15, 22 y 29 de junio**  
**De 10.30 a 12.00 horas**

### **TALLER DE CLOWN Y EXPRESIÓN CORPORAL**

¿Te apetece aprender a reírte de ti misma? ¿Tienes ganas de explorar tu lado más cómico? Este taller nos ofrece la posibilidad de aprender técnicas de expresión corporal y de comunicación basada en el humor. Con ello, seguro que nuestro bienestar aumenta. ¡Os esperamos!

**Jueves 11, 18, 25 de junio y 2 de julio**  
**De 18.00 a 19.30 horas**

### **ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR EN CONTACTO CON LA INTERDEPENDENCIA**

Espacio abierto donde las participantes podrán plantear sus dudas y preocupaciones sobre salud, obteniendo respuestas a través de charlas impartidas por profesionales.

Este mes vamos a dedicarle tiempo a poner en valor la interdependencia humana como rasgo fundamental, pues las personas somos parte de una red en la que cada eslabón es importante y afecta al resto





Dedicaremos un tiempo a analizar la ciudad con actitud exploradora ¿es adecuada a las necesidades que tenemos?, ¿cómo podríamos mejorarla?

**Jueves 4, 11, 18 y 25 de junio**  
**Dos grupos: De 10.00 a 11.00 horas**  
**De 11.00 a 12.00 horas**

**Grupos cerrados, te puedes apuntar en la lista de espera**

### **UN RAYO DE SOL: TALLER PARA CONOCER LUGARES A TRAVÉS DE LA ESCRITURA CREATIVA**

---

Este taller pretende acercarnos a lugares lejanos, cercanos, posibles, imposibles...a través de un viaje por la literatura propia y ajena. Con fragmentos de libros, con retazos de escritos propios y ejercicios para explorar nuestra creatividad viajaremos juntas hacia el verano.

Si te gusta escribir, te apetece aprender nuevas técnicas y quieres compartir lecturas, este es tu taller

**Martes 9, 16 y 23 de junio**  
**De 17.30 a 18.30 horas**

### **GANCHILLO REVOLUCIONARIO: RE-GENERANDO VÍNCULOS**

---

#### Exposición virtual

Ganchilleras nóveles y expertas seguimos tejiendo desde nuestras casas.

Si aún no has visitado nuestra exposición virtual colectiva “Ganchillo, tejiendo comunidad desde nuestros hogares” en

nuestra página de Facebook, asómate a descubrirla. Se actualiza cada semana con las fotografías y pequeños textos que nos vais enviando de aquellas piezas que estáis realizando durante esta etapa a ganchillo, punto u otras técnicas. Os animamos a seguir compartiéndolas con nosotras en el correo electrónico [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es) o, si lo prefieres, ponte en contacto con nosotras en nuestro teléfono habitual para que podamos facilitarte un teléfono y puedas compartirlo a través de WhatsApp.

#### Acción colectiva

Este mes arrancamos una nueva acción textil colectiva: construir una manta cuando retomemos el contacto físico. Para ello, la propuesta es que cada una realice un cuadrado de 20cm x 20cm a ganchillo y nos enviéis una fotografía por correo o WhatsApp acompañada de una palabra, para poder construir la manta digitalmente hasta que podamos unir todas nuestras piezas entre todas presencialmente.

¡Seguimos tejiendo redes y vínculos a través del ganchillo!

#### ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

Te invitamos a seguirnos a través de Facebook y/o Twitter:

#### **VIDA DE MUJERES**

Cada semana os invitamos a visibilizar y conocer a una mujer pionera en diferentes ámbitos.





Te animamos a participar a través de los comentarios, compartiendo a otras mujeres que podamos descubrir.

Actividad dirigida a toda la población en publicaciones en Facebook y/o twitter.

### EFEMÉRIDES CON NOMBRE DE MUJER

En nuestras redes sociales, visibilizaremos efemérides con nombre de mujer con la idea de recordar hitos y fechas señaladas en clave de igualdad que habitualmente permanecen invisibles, desconocidas o sin mención.

Actividad dirigida a toda la población en publicaciones en Facebook y/o twitter.

### ACTIVIDADES CERRADAS

#### 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 promocionan la convivencia en el distrito. La reunión mensual de la Red se realizará de manera virtual.

#### PUNTO "A"

El proyecto tiene como objetivo sensibilizar en los centros educativos públicos del distrito a través de acciones de sensibilización con temática especificada en el diseño del programa.

Las actividades en los centros educativos siguen suspendidas. El proyecto mantiene su coordinación con los recursos on line y a través de las redes sociales.

### OTROS SERVICIOS

#### ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA A MUJERES TELEFÓNICA Y/O ON LINE

- [Asesoría jurídica](#)
- [Apoyo psicológico](#)

#### ACOMPañAMIENTO PARA EL USO DE PLATAFORMAS DIGITALES

Llámanos y te asesoraremos.

(Previa cita en el teléfono del Espacio)

#### MÁS INFORMACIÓN

FB:

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

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

Facebook: [Madrid Igualdad](#)

Instagram: [@madridigualdad](#)

Twitter: [@MadridIgualdad](#)

Youtube: [Madrid Igualdad](#)

**SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA  
EN TODAS LAS ACTUACIONES  
GRUPALES**

