



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2020

El verano ya está aquí, y la Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa prestando atención telefónica, telemática y presencial en las áreas de apoyo individualizado: psicológica y jurídica a todas las mujeres de la Ciudad de Madrid. Igualmente os mostramos nuestra formación on-line.

Este mes, nuestra temática cuatrimestral **RECONSTRUYENDO VÍNCULOS**, se une al merecido descanso. Por eso ofrecemos una programación refrescante y que nos ayude a disfrutar con placer de nuestro tiempo y de cada encuentro entre nosotras.

*«Para mí lo erótico es como una semilla que llevo dentro. Cuando se derrama fuera de la cápsula que lo mantiene comprimido, fluye y colorea mi vida con una energía que intensifica, sensibiliza y fortalece toda mi experiencia»*

Audre Lorde, 1934-1992

**IMPORTANTE: LAS ACTIVIDADES Y TALLERES TIENEN UN FORMATO DIFERENTE PARA ADAPTARLO A LA NUEVA REALIDAD QUE VIVIMOS.**

**SE HARÁN 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.

### **ASESORÍA SOCIAL SOBRE EL INGRESO MÍNIMO VITAL: CÓMO SOLICITARLO Y A QUIEN LE CORRESPONDE**

Por primera vez en nuestro país se ha aprobado una renta básica para aquellas personas que no disponen de recursos para cubrir sus necesidades básicas. La asesoría social sobre la renta básica pretende difundir la información necesaria para quienes quieran hacer el trámite. Esta actividad está abierta a la población general y agentes sociales. En especial, pretende asesorar a quienes necesiten información o tengan dudas sobre cómo solicitar el ingreso mínimo vital.

No os quedéis con las dudas. ¡Os esperamos!

**Martes 11 de agosto  
De 11.00 a 12.30 horas**





## POSTALES PARA EL JUANA

---

Durante este mes os invitamos a que nos escribáis postales desde los lugares donde os encontréis. Si os animáis a hacer artesanalmente las postales, mejor; si no, no pasa nada, enviarlas igual.

Se trata de que nos contéis qué sensaciones nuevas, emociones, sentimientos estáis teniendo este verano en vuestros momentos de descanso. También podéis compartirnos si echáis de menos las actividades del Espacio de Igualdad y cuáles en concreto.

Al finalizar el verano haremos una composición con todas ellas en forma de mural o de collage.

Puedes hacernos llegar tu postal al correo [juanadona5@madrid.es](mailto:juanadona5@madrid.es) si le haces una fotografía o bien por correo postal a la siguiente dirección: Espacio de Igualdad Juana Doña, Paseo de la Chopera 10, 28045, Madrid.

¡Esperamos noticias vuestras!

**Del 1 al 31 de agosto**

## VISITA VIRTUAL A LA CASA AZÚL. CASA MUSEO DE FRIDA KHALO

---

El pasado 7 de julio se celebró el 113 aniversario del nacimiento de la artista Frida Kahlo.

“Cuando se profundiza en el conocimiento de la obra de Frida Kahlo y tiene el privilegio de conocer su hogar, se descubre la intensa relación que existe entre Frida, su obra y su casa. Su universo creativo se encuentra en la *Casa Azul*, sitio en el que nació y murió. Frida siempre

regresó a su casona de Coyoacán a pesar de sus numerosos viajes”, así describe el Museo Casa Azul Hilda Trujillo, directora del Museo Frida Kahlo y Diego Rivera.

Si quieres conocer más sobre su obra, su relación con su casa, sus objetos, inscríbete en la visita virtual.

<https://www.museofridakahlo.org.mx/es/el-museo/visita-virtual/>

**Miércoles 5 de agosto  
De 10.30 a 11.30 horas**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

## TALLER VIAJA TU CIUDAD A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES

---

La psicogeografía pretende entender los efectos y las formas del ambiente geográfico en las emociones y el comportamiento de las personas. Una de sus herramientas fundamentales de exploración era lo que Guy Debord llamó “la deriva”: dejarse llevar sin más propósito que seguir las emociones y los estados de ánimo que van surgiendo en la persona al caminar.

En este taller utilizaremos la deriva urbana para explorar nuestras emociones. Antes de cada sesión se propondrá una actividad para viajar individualmente por la ciudad relacionada con una emoción y un ejercicio de fotografía y/o escritura que permitirá explorar la emoción correspondiente y la relación con el entorno.

En las sesiones online se explicará dicha emoción, pondremos en común la



experiencia y el trabajo realizado para poder profundizar en el autoconocimiento.

En Agosto: Amor, Sorpresa

**Lunes 3 y 10 de agosto**  
**De 10.30 a 12.00 horas**

### TALLER DIXIT CREATIVO

---

¿Conoces el juego de mesa "Dixit"? Te proponemos un taller creativo dándole una vuelta al juego de mesa "DIXIT". A partir de las imágenes que lo constituyen reflexionaremos y compartiremos impresiones todas juntas sobre el sentimiento, emoción, historia o lugar al que viajemos desde nuestra imaginación y/o experiencias.

**Martes 25 de agosto**  
**De 12.00 a 13.30 horas**

### EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN EN TIEMPOS DE COVID

---

¿Cómo ha cambiado el coronavirus la forma de expresarnos, comunicarnos y relacionarnos? ¿Qué impacto está teniendo en nuestras relaciones la ausencia o disminución de contacto físico? En este taller, compartiremos experiencias, claves y estrategias para poner en práctica en esta nueva etapa.

**Lunes 31 de agosto**  
**De 11.00 a 12.30 horas**

### INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

---

Si quieres conocer la herramienta de mindfulness e incorporar su práctica en tu vida cotidiana, este es tu taller.

- Teoría y práctica del mindfulness
- Body-scan: observación de las sensaciones corporales

**Jueves 27 de agosto**  
**De 10.00 a 12.00 horas**

### TALLER DE LA RISA

---

La risa tiene beneficios a nivel físico, mental, emocional y social.

En este taller buscaremos en la risa una forma de expresión, de autocuidado, un espacio de liberación, de reflexión y de encuentro.

Se tratará de disfrutar de nosotras y de esa energía tan vital y tan necesaria en estos momentos.

**Miércoles 26 de agosto, viernes 28  
de agosto y martes 1 de septiembre**  
**De 11.00 a 12.30 horas**

### ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: *AFIANZANDO LA RECONSTRUCCIÓN SOCIAL DESDE EL AUTOCUIDADO Y LAS REDES*

---

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 reunirnos durante la primera quincena para compartir elementos de autocuidado necesarios para disfrutar nuestro verano, estemos donde estemos.

¿Tenemos asignaturas pendientes con nosotras mismas?, ¿contamos con tiempo y ganas para llevarlas a cabo? Reúnete con nosotras y compartiremos claves para el autocuidado de calidad.

**Jueves 6 y 13 de agosto**  
**De 10.00 a 11.30 horas**

**Grupo cerrado, te puedes apuntar en la lista de espera**

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

### Exposición virtual

Durante todos estos meses 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.

<https://www.facebook.com/espaciodeigualdadjuanadona/posts/977253962701607>

Se actualiza periódicamente con las fotografías y pequeños textos que nos vais enviando de aquellas piezas que estéis 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

Con el propósito de construir una manta cuando retomemos el contacto físico, estamos realizando cuadrados de 20cm x 20cm desde nuestros hogares.

Hasta que podamos juntarnos construiremos la manta de manera virtual, por lo que no olvidéis ir compartiendo con nosotras los cuadrados que vayáis tejiendo.

¡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 quincenal 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](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)

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