



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2020

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 que así lo requieran. Continuamos también con la formación on-line.

Este mes, comenzamos temática cuatrimestral con el sugerente título **AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO** para encaminarnos juntas hacia el final de año con bienestar y conciencia.

“Las relaciones en la cultura patriarcal se basan en el poder y el maltrato. Yo propongo un modelo de convivencia desde y para el buentrato”

Fina Sanz, psicóloga y escritora

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 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 JURÍDICA. CONCILIACIÓN VIDA LABORAL Y VIDA PERSONAL

Para poner la vida en el centro es necesario ejercitar los autocuidados personales, y para cuidarnos necesitamos poder conciliar todos los aspectos de nuestra vida. Para ello, la ley nos ofrece un paraguas bajo el que cobijarnos y poder ejercer nuestros derechos. Conozcamos esos derechos.

**Martes 22 de septiembre
De 17.30 a 19.00 horas**

“LUCES, CÁMARA....ACCIÓN”

Si te gusta el cine, y quieres tener la posibilidad de compartir y reflexionar en grupo sobre películas y/o documentales, te invitamos a unirse a este encuentro. Te haremos una propuesta, enviando el enlace de una película/documental y dispondrás de una semana para visionarla en casa. Después, tendremos un espacio de encuentro virtual, en el que podremos reflexionar, compartiendo las impresiones, emociones e inquietudes que nos ha generado el vídeo propuesto.

Este mes te proponemos “Mujeres viajeras - Isabella Bird”, documental producido por Acción Cultural Española, que nos da a conocer la historia de Isabella Bird.

Isabella Lucy Bird fue una exploradora, escritora, fotógrafa y naturalista inglesa del siglo XIX. Ella junto a Fanny Jane Butler fundó el hospital John Bishop Memorial en Srinagar. Fue la primera mujer en ser elegida por la Royal Geographical Society. Se encuentra disponible en RTVE.es.

Lunes 21 de septiembre
De 18.00 a 19.00 horas

CINE A DEBATE: CONCEPCIÓN ARENAL, LA VISITADORA DE CÁRCELES

Escritora, pensadora, poeta, autora y jurista Concepción Arenal Ponte es considerada una de las pioneras del feminismo español.

A través de esta película, dirigida por Laura Mañá, descubriremos un poco más su faceta como visitadora de cárceles de mujeres, en conmemoración al bicentenario de su nacimiento.

Martes 15 de septiembre
De 17.30 a 19.00 horas

GRUPO DE HOMBRES A PRUEBA

El grupo de reflexión sobre nuevas masculinidades “Hombres a prueba” se reúne un mes y otro no con la intención de abordar cuestiones interesantes para fortalecer la igualdad de oportunidades.

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 ahondaremos en el término **Buen Trato como proyecto de vida** propuesto por la psicóloga Fina Sanz y lo haremos de manera eminentemente práctica.

¡Te esperamos!

Miércoles 16, 23 y 30 de septiembre
De 17.00 a 19.00 horas

CICLO DE CONFERENCIAS **“AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO: DE LO PERSONAL A LO POLÍTICO”**

Los espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor proponen un nuevo ciclo de conferencias que reconstruir las sociedades de manera justa, pacífica y resiliente.

A través de ponentes expertas, te invitamos a pensar cuáles son los cuidados necesarios para la vida, qué estrategias de buen trato conoces para llevar a cabo estos cuidados y, por último, cómo te gustaría que se reflejaran estas estrategias en las distintas esferas social, relacional y personal.

La primera Conferencia “**Buen trato como proyecto de vida: qué es y cómo enfocarlo tras la COVID**” correrá a cargo de **Fina Sanz Ramón**, una de las voces más autorizadas en relaciones de Buen Trato y en cómo llevarlas a cabo. Psicóloga, sexóloga y pedagoga, Fina Sanz es profesora de psicología en la Universidad de Valencia y

cofundadora de la Sociedad de Sexología del País Valenciano. Sus investigaciones le han llevado a crear métodos terapéuticos que ha expuesto en numerosos congresos y publicaciones.

La conferencia se ofrecerá en directo a través del canal de YouTube del Espacio de Igualdad Juana Doña

Miércoles 23 de septiembre
De 18.00 a 19.30 horas

CURSO NUEVAS COORDENADAS

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña retoman la tercera edición del Curso *Coordenadas Feministas* para 2020. El curso tiene como objetivo ofrecer formación en perspectiva feminista y crear espacios de encuentro y diálogo entre profesionales y/o movimiento asociativo, con interés en incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de trabajo y activismo.

Consta de 4 módulos, independientes entre sí, cada uno de ellos compuesto por cuatro sesiones agrupadas bajo una misma temática. Todos ellos tienen como objetivo incorporar una mirada transversal de género que tenga en cuenta también las categorías de etnia, clase y diversidades múltiples.

VINDICACIONES FEMINISTAS:

El módulo Vindicaciones Feministas pretende situar en varios frentes y latitudes la historia del movimiento feminista respondiendo a preguntas tales

como ¿quién es su sujeto político?, ¿quiénes son las voces autorizadas en cada momento histórico y contexto?, ¿Qué reclaman?

- Las *otras* en el feminismo: saberes, denuncias y propuestas desde los márgenes: **Esther (Mayoko) Ortega**: Doctora en Filosofía de la Ciencia y activista feminista-antirracista.
- ¿Qué esto de la interseccionalidad? Algunas ideas clave: **Lucas R. Platero**, doctor en Sociología, especialista en cuestiones de género y diversidad.
- Taller: Herstory, una historia de los feminismos. Rescatando mujeres olvidadas

Martes 15, 22 y 29 de septiembre
De 17.00 a 19.00 horas

Las sesiones se ofrecerán a través de la plataforma Zoom.

ESPACIO JURÍDICO PROPIO DE LA RED DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Las abogadas de las áreas jurídicas de la Red de Espacios de Igualdad se han unido para transmitir una píldora jurídica breve quincenal sobre temas de interés general en relación con la crisis del COVID-19. Cada quince días se analizan las publicaciones jurídicas, se eligen las más interesantes y se trasladan a la población a través de nuestras redes sociales para su conocimiento.

Consulta las redes sociales del Espacio de Igualdad Juana Doña para ver sus contenidos. Actividad dirigida a ciudadanía.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

ESCUCHA, ATENCIÓN Y MEMORIA: ESTIMULACIÓN COGNITIVA

La memoria es como un gran baúl donde guardamos nuestros recuerdos, recientes y lejanos; es la capacidad de saber quiénes somos, quienes son las personas con las que nos relacionamos y cómo nos vinculamos.

Para entrenar el autocuidado mental y la estimulación cognitiva os proponemos este taller en el que, a través de la escucha y sencillos juegos potenciaremos nuestra atención y compartiremos nuestros recuerdos y memorias con otras mujeres.

Martes 8, 15, 22 y 29 de septiembre
De 10.30 horas a 12.00 horas

TALLER “¿CÓMO ME CUIDO?”

Los cuidados han sido algo tradicionalmente asignado a las mujeres, focalizando principalmente en el cuidado hacia otras personas en detrimento del cuidado propio. En este taller se pondrá a la mujer en el centro de los cuidados permitiendo un espacio de reflexión sobre el autocuidado y cómo incorporarlo a nuestras rutinas diarias.

Veremos a qué nos referimos cuando hablamos de autocuidado, cómo lo aplicamos y trabajaremos las creencias que nos dificultan ponerlo en práctica.

- Qué es el autocuidado.
- Herramientas de autocuidado.
- Toma de conciencia del cuidado hacia las demás personas frente al cuidado a una misma.
- Trabajo con creencias que dificultan el autocuidado (voz crítica interna, mandatos de género, límites, gestión emocional...).

Miércoles 16, 23 y 30 de septiembre
De 10.30 a 12.00 horas

TALLER “EL ARTE DE CUIDARNOS”

Después del verano también surge la necesidad de parar y de expresarnos; para desconectar y reconectar, tanto con nosotras mismas como con las demás. Desde el proceso creativo, con diferentes herramientas plásticas y el contacto con el cuerpo, podremos compartir un espacio donde cuestionarnos preguntas como ¿Cómo estamos?, ¿Qué necesitamos?, ¿Qué nos hace sentir bien?

Jueves 17, 24 de septiembre y 1 de octubre
De 17.00 a 19.00 horas

TALLER DE AUTOMASAJE: En época de cambios... Redobla los autocuidados

Con motivo del cuatrimestre dedicado al autocuidado y buen trato ofrecemos este taller de automasaje para cuidarse a una misma.

El taller ofrece una base de relajación mediante ejercicios respiratorios, muy útiles y fáciles. También contiene técnicas

diversas de automasaje y estimulación circulatoria para el cansancio del cuerpo así como propone dinámicas saludables. Por último da a conocer autocuidados corporales con técnicas sencillas y al alcance de todas. En definitiva, es un placer sensorial que nos hará sentirnos vivas y contentas de estarlo.

Lunes 14, 21 y 28 de septiembre
De 17.00 a 19.00 horas

Facilita: Nekane Rius, fisioterapeuta experta en salud y mujeres

RINCÓN LITERARIO

Retomamos esta 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.

Este mes analizaremos textos que hablan sobre el buen trato y el autocuidado. Vamos a repensar juntas sobre el buen trato y el autocuidado desde sus múltiples facetas.

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

Lunes 28 de septiembre
De 17.30 a 19.00 horas

ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: CONSTRUYENDO BUEN TRATO DESDE EL AUTOCUIDADO

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 estrenar temática cuatrimestral preguntándonos sobre el buen trato ¿qué significa para mí?, ¿en qué se concreta? Y también reflexionaremos sobre la otra pata de la temática cuatrimestral, el autocuidado, con preguntas como ¿me escucho?, ¿me respeto?, ¿me tengo en cuenta?

Empezaremos el último cuatrimestre del año con el compromiso hacia nosotras de caminar con bienestar, placer y salud por la vida.

Jueves 10, 17 y 24 de Septiembre
De 10.00 a 11.30 horas

Grupo cerrado, te puedes apuntar en la lista de espera

GANCHILLO REVOLUCIONARIO: TEJIENDO CUIDADOS

Durante este periodo, hemos seguido tejiendo desde nuestras casas, compartiendo nuestras obras y emociones a través de las redes sociales.

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/235161096910901/posts/1018404068586596/>

La exposición se actualiza periódicamente, así que podéis seguir enviándonos vuestras fotografías a través del correo electrónico o Whatsapp.

Además, con el propósito de construir una manta cuando retomemos el contacto físico, estamos realizando cuadrados de 20cmx20cm:

<https://www.facebook.com/235161096910901/posts/1018430381917298/>

Arrancamos septiembre: nuevo cuatrimestre y nueva etapa. Por ello, el viernes 11 de septiembre nos reuniremos a través de Zoom para planear juntas el cuatrimestre, compartir ideas y propuestas textiles para llevar a cabo en las próximas semanas.

¡Seguimos cuidándonos a través del ganchillo!

Viernes 11 de septiembre
De 17.30 a 18.30 horas

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

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**