



PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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, reforzamos la temática cuatrimestral **AUTOCUIDADOS Y RELACIONES DE BUEN TRATO**

“Identificó un equívoco en la idea de progreso: plantearnos que la violencia es una cosa del pasado y lo que nos quedan son los restos. ¿Cuáles son estos restos? Señores a los que les falta educación, que son mayores o de pueblo, migrantes y gente racializada. Es decir, todos los otros que puedan representar aquello que el resto de la sociedad blanca biempensante y burguesa ya no somos.”

Elena Casado, socióloga e investigadora

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 juanadonal@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.

***¡JA!* JORNADAS DE HUMOR Y TEATRO FEMINISTAS**

El Instituto de la Mujer, el Instituto de Investigaciones Feministas y La Escuela de Escritoras Helvéticas ponen en marcha, en colaboración con Los Espacio de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor, las Jornadas de Humor y teatro feminista ***¡JA!***

Jueves 8 de octubre (18:30)

L'Atzar (Companya Pepa Plana)

+ Coloquio (Margarita Borja, Diana Raznovich y compañía teatral)

Jueves 15 de octubre (18:30)

Feminismo para torpes (Nerea Pérez de las Heras)

+ Coloquio (Itziar Pascual y Nerea Pérez de las Heras)

Jueves 22 de octubre (18:30)

Es mi hombre (Livianas provincianas)

+ Coloquio (Pilar Almansa y Livianas Provincianas)

Jueves 29 de octubre (18:30)

Burbujas: Conferencia escénica
(Asunción Bernárdez Rodal)

+ Coloquio (Pamela Palenciano y equipo artístico)

**Salón de actos del centro cultural
Casa del Reloj**

Aforo máximo: 60 personas

Necesaria inscripción

De 18.30 a 21.00 horas aprox.

ASESORÍA JURÍDICA. Los derechos de las niñas

En muchos países, las niñas son las primeras víctimas de las violaciones de los Derechos del Niño/a, y serán discriminadas más frecuentemente que los niños. Además, la discriminación puede ser mayor si se añaden otros factores, como por ejemplo ser pobre, pertenecer a un grupo minoritario o tener alguna discapacidad.

Con motivo del Día Internacional de la Niña, repasaremos qué derechos se le han reconocido a los/as menores en nuestro país, y hablaremos de las circunstancias de las menores en otros lugares del mundo. Conoceremos a algunas niñas que han conseguido, con su lucha, lograr derechos para sus congéneres en sus países de origen y han hecho historia.

Miércoles 21 de octubre

De 12.00 a 13.30 horas

ASESORÍA JURÍDICA. La Democracia

La democracia es una forma de organización social que otorga la titularidad del poder al conjunto de la ciudadanía. La democracia es el medio para la protección y el ejercicio efectivo de los derechos humanos. No hay que escatimar esfuerzos en promover la democracia y fortalecer el imperio de la ley, así como el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales. Conoceremos su origen histórico y cuáles son los pilares en los que se asienta en nuestra sociedad

Martes 27 de octubre

De 17.30 a 18.30 horas

VISITA GUIADA A LA EXPOSICIÓN “QUE NOS ROBAN LA MEMORIA, DE CONCHA JEREZ”. MUSEO REINA SOFÍA

La exposición “Que nos roban la memoria, de Concha Jerez” tiene como principal eje vertebrador el concepto de la memoria personal y colectiva para abordar de forma crítica asuntos relativos a la represión de la libertad, la censura política y artística o la marginación de determinados colectivos sociales. En sus obras, aparecen diversos elementos utilizados desde los inicios de su carrera como noticias de prensa y escritos autocensurados, a los que ha incorporado temas de actualidad, especialmente aquellos relacionados con el feminismo y la inmigración y su olvido o maltrato en los medios y en las políticas oficiales.

Lunes 26 de octubre

De 11.00 a 12.00 horas

Punto de encuentro: 10.30 horas en el Museo Reina Sofía, puerta del edificio Sabatini, C/Santa Isabel 52.

CINE A DEBATE

La India es el cuarto país más peligroso para las mujeres del mundo. El 44'5% de las mujeres se casan siendo menores de 18 años y casi 100 mil mujeres son vendidas a burdeles. Con esta situación no es fácil ser mujer en la India y es lo que nos quiere contar la directora India Leena Yadav en **“La estación de las mujeres”**, la película que veremos y sobre la que debatiremos sobre los diferentes temas que aparecen en la misma.

Lunes 5 de octubre
De 17.00 a 19.30 horas

Nota: Os proponemos una película a la que podréis acceder de manera fácil y gratuita desde casa, a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid.

DIEZ BUENAS PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN FAMILIAR: CÓMO EDUCAR EN EL BUEN TRATO

Puesto que la familia sigue siendo el contexto fundamental para la socialización y formación de la personalidad de cada niña y niño, resulta fundamental que para favorecer una cultura de buen trato reflexionemos en nuestro papel de familia- referente.

Este taller pretende crear un espacio para reflexionar en común sobre **los derechos y necesidades de la infancia y la adolescencia** como punto de partida y poder ahondar en los mecanismos para favorecer una cultura de paz y de comunicación.

¡Os esperamos!

Martes 13, 20 y 27 de octubre
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 reconstruyan 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, que 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 segunda Conferencia **“POLITIZAR LOS (AUTO) CUIDADOS”** correrá a cargo de **Elena Casado Aparicio**, profesora de Sociología de la facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad Complutense.

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

Miércoles 21 de Octubre
De 18.00 a 20.00 horas

CURSO COORDENADAS FEMINISTAS

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.

PERSPECTIVA FEMINISTA EN DIVERSAS ÁREAS:

Este módulo plantea mostrar diversas áreas de trabajo y actuación, incorporando en ellas la perspectiva de género. La salud, las diversidades funcionales y la economía serán algunas de las materias que se dejarán permear por una perspectiva integradora.

- Taller: Cómo incorporar la perspectiva feminista.
- Ecofeminismo y claves para la sostenibilidad de la vida: **Yayo Herrero**, antropóloga, ingeniera y activista ecofeminista.
- Diversidad funcional y género: **Sandra Candelas Tejada**, técnica de

proyectos de trabajo comunitario y formadora en equipo Andecha.

- Malestares de género y adicciones: **Patricia Martínez Redondo**, educadora y antropóloga social feminista.

Martes o miércoles 6, 14, 20 y 27 de Octubre

De 17.00 a 19.00 horas

Grupo cerrado, se inscribirá en lista de espera.

Las sesiones se ofrecerán a través de la plataforma Zoom.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

SENDA BOTÁNICA “LAS MUJERES Y LAS PLANTAS” Y ELABORACIÓN DE ALCOHOL DE ROMERO. Centro ambiental “La Cabaña del Retiro”

Con motivo del cuatrimestre dedicado al autocuidado os proponemos esta actividad para disfrutar y conectar con la naturaleza. En colaboración con el Aula de Ecología “La Cabaña del Retiro”, recorreremos la zona sureste del parque del Retiro para conocer diferentes especies de plantas, los mitos y leyendas que las rodean en relación con las mujeres, así como los usos tradicionales que se les ha dado a lo largo del tiempo. Al finalizar, lo pondremos en práctica elaborando un macerado de romero en alcohol.

Viernes 16 de octubre

De 11.00 a 13.00 horas

Punto de encuentro: Nos encontraremos a las 10.45 horas en la puerta de entrada de la Cabaña del Retiro, situada en el Paseo Fernán Núñez, 10, 28009 Madrid (entrada por la puerta de la Plaza Mariano de Cavia).
Observaciones: Para poder llevarnos el alcohol de romero, será necesario acudir con un tarro de cristal.

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, quiénes 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 6, 13, 20 y 27 de octubre
De 10.30 a 12.00 horas

MUJERES 2.0: EMPODERAMIENTO DIGITAL

La situación provocada por la Covid-19 ha puesto de manifiesto la necesidad de incrementar nuestros conocimientos y nuestras habilidades digitales. Por ello, desde el Espacio de igualdad, os ofrecemos este espacio en el que cada mes descubriremos nuevas posibilidades tecnológicas para seguir conectadas. Este mes:

- Acompañamiento y asesoramiento para el uso de plataformas digitales: Zoom. Asesoramiento individual con cita previa.
- Servicio gratuito de préstamo de películas digitales para visualizar online del catálogo de bibliotecas públicas de Madrid: descubriendo eBiblio. Asesoramiento individual con cita previa.

Observaciones: Para ambas actividades, es necesario contar con un dispositivo móvil (teléfono inteligente, tableta u ordenador), disponer de una cuenta de correo electrónico y tener acceso a internet.

CON LAS CANAS AL VIENTO

En las actuales formas sociales, el paso del tiempo conlleva un valor negativo y una "eterna apariencia joven" es el imperativo y la óptica desde donde se regulan los cuerpos. Las canas en las mujeres se asocian a la vejez, al descuido, a la falta de presencia y, sobre todo, a una estética no deseable. En este taller vamos a visibilizar y trabajar sobre los estereotipos sobre la belleza y también sobre el hecho de dejarse las canas como acto de amor propio y de autocuidado a través del autorretrato fotográfico.

Jueves 15, 22, 29 de octubre y 5 de noviembre
De 17.00 a 19.00 horas

PLANIFICACIÓN DEL PRESUPUESTO FAMILIAR Y DERECHOS COMO CONSUMIDORAS ANTE LAS ENTIDADES FINANCIERAS

Este taller analiza la gestión económica de las casas, ayudando a planificar y organizar los gastos e ingresos. Es un taller ideal para las mujeres a quienes les gustaría analizar su situación financiera pero no saben cómo.

También ofrece información sobre nuestros derechos como consumidoras, especialmente frente a entidades financieras.

El taller estará impartido por una economista a quien las mujeres asistentes le podrán formular preguntas concretas sobre los temas propuestos.

Jueves 15 de octubre
De 11.00 a 12.30 horas

AUTOESTIMA FEMINISTA

Un taller para mejorar tu autoestima, conocer tus fortalezas y debilidades, incorporar herramientas de autocuidado y desarrollar un sentimiento de pertenencia basado en una relación igualitaria a través de un contexto grupal libre de violencia.

Contenidos:

- Qué es la autoestima
- Relación con el cuerpo
- Autoconocimiento
- Autoconcepto
- Autocuidado

Miércoles 14, 21 y 28 de octubre y 4 de noviembre

De 17.30 a 19.30 horas

Facilita: Pepa Sánchez, psicóloga

UNA AGENDA PROPIA

En este taller vamos a pensar en cómo son los tiempos en nuestras vidas y en nuestras agendas, a qué o a quién se los dedicamos, qué priorizamos, cómo los organizamos. Pondremos atención en si dedicamos tiempos propios para el cuidado hacia nosotras mismas y nuestras actividades.

Lunes 19 y 26 de octubre

De 17.30 a 19.00 horas

ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: CONOCIÉNDONOS BIEN PARA CUIDARNOS MEJOR

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

En octubre continuamos ahondando en el autocuidado. En concreto, vamos a dedicar el mes a conocer cuáles son nuestras necesidades en este momento, cómo ordenarlas y cómo satisfacerlas.

Para ello, contaremos con la metodología de Terapia de Reencuentro para respirar, detectar y conocer cuáles son las necesidades que nuestra salud bio-psico-social tiene.

¡Te esperamos!

Jueves 8, 15 y 22 de octubre
De 10.00 a 11.30 horas

GANCHILLO REVOLUCIONARIO: TEJIENDO MARIPOSAS CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

En 2018, nace el proyecto “El latido de las mariposas” de la mano de Itziar Prats e Isabel Gallardo, quienes han iniciado un proyecto educativo para sensibilizar sobre la violencia machista en diferentes espacios tejiendo mariposas moradas.

Desde el espacio de igualdad Juana Doña, queremos sumarnos también a esta iniciativa. Por ello, los días 2 y 23 de octubre nos encontraremos virtualmente para descubrir más este proyecto y compartir puntos, cadenas y las dudas que nos vayan surgiendo.

Viernes 2 y 23 de octubre
De 17.30 a 19 horas

Además, seguimos actualizando periódicamente nuestra exposición virtual de ganchillo en nuestra página de Facebook: https://es-la.facebook.com/pg/espaciodeigualdadjuanadona/photos/?tab=album&album_id=951836081910062&ref=page_internal

Y realizando cuadrados de 20cmx20cm para construir una manta colectiva cuando retomemos el contacto físico: <https://www.facebook.com/235161096910901/posts/1018430381917298/>

Podéis seguir enviándonos vuestras fotografías a través del correo electrónico.

ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

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

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 la ciudadanía.

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.

Instagram: [@madridigualdad](#)
Twitter: [@MadridIguadad](#)
Youtube: [Madrid Igualdad](#)

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 centro 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](#)

TW: [@eijuanadona](#)

Facebook: [Madrid Igualdad](#)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a Viernes **Mañana: 10:00 a 14:00**
Tarde: 16:00 a 20:00

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