



## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2020

El 17 de diciembre de 1918 nació Juana Doña, mujer feminista, sindicalista y escritora. El 12 de diciembre del 2016 se inauguró el Espacio de Igualdad que lleva su nombre. Desde entonces el Espacio de Igualdad Juana Doña, junto con el resto de Espacios de la Red municipal, implementa en su quehacer principios que Juana Doña defendió a lo largo de su vida: **equidad y empoderamiento**.

*“Empecé a mirarme de forma distinta, y encontré que una parte de mi mente jamás había funcionado y mil preguntas, nunca articuladas, a pesar de haber vivido en un mundo de mujeres parte de mi vida, se agolparon y tuvieron respuesta.” (Juana Doña)*

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 y presencial.

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.

### ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades dirigidas a toda la ciudadanía.

### TALLERES PLACERconSENTIDO

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña os presentan este taller sobre el consentimiento en las relaciones sexo-afectivas basadas en el buen trato para **chicas y chicos de entre 15 y 17 años**.

Con él, aprenderemos a saber identificar y valorar negativamente relaciones que no estén basadas en el buen trato.

Conoceremos procedimientos de actuación en caso de presenciar o vivir una situación no consentida.

Adquiriremos y reforzaremos herramientas para relacionarse desde el buen trato.

Compartiremos la experiencia con el grupo contrario.

Este taller consta de tres sesiones. Las dos primeras sesiones estarán dirigidas a un grupo no mixto (chicos por un lado y chicas por otro) y la tercera sesión será una sesión mixta a modo de puesta en común y de intercambio entre los grupos.

**TALLER 1 (CHICOS):** jueves 3, 10 de diciembre de 17.00 a 18.30 horas

**TALLER 2 (CHICAS):** miércoles 2, 9 de diciembre de 17.00 a 18.30 horas

**Sesión en común:** miércoles 16 de diciembre de 17.00 a 18.30 horas

### **CINE A DEBATE “ESO NO SE PREGUNTA”**

El 3 de diciembre se conmemora el **Día Internacional de las Personas con Discapacidad**. Desde el Espacio de Igualdad queremos dedicar este Cine a Debate a pensar en común qué estigma tienen las personas leídas como discapacitadas hoy en día y que sean ellas mismas quienes nos lo cuenten.

A esta sesión están invitadas las personas con diversidad auditiva, visual, motora, mental. Es decir, están invitadas todas las personas que quieran participar para mostrar su diversidad.

iOs esperamos!

*Nota: Os propondremos un Cine a Debate al que podréis acceder de manera fácil y gratuita desde casa, a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid.*

**Jueves 10 de diciembre**  
**De 11.00 a 12. 30 horas**

### **TALLER “HABLANDO SE ENTIENDE LA GENTE”**

La comunicación es el arte de saber escuchar activamente, expresar nuestras ideas tranquilamente y poder llegar a acuerdos si fuera necesario. Este tipo de comunicación se define como No violenta y requiere de un entrenamiento y unas técnicas para moderar el tono y mejorar la escucha, sobre todo en situaciones de conflicto.

Teniendo en cuenta que nuestra realidad ha cambiado en los últimos meses y nuestra comunicación se ha virtualizado en gran medida, ofrecemos un espacio para saber el impacto que esto puede tener en nuestros estilos de comunicación.

En el taller encontrarás técnicas para mejorar la comunicación pacífica y espacio para entrenar estas herramientas de manera efectiva.

**Lunes 14 y 21 de diciembre**  
**De 17.30 a 19.30 horas**

### **ASESORÍA JURÍDICA. La Constitución de 1978**

El 6 de diciembre se conmemora nuestra Constitución de 1978.

En esta sesión nos acercaremos al proceso constituyente que se vivió en aquellos años (entre 1977 y 1979), para entender el porqué del texto constitucional. Aprender a leer y a entender la Constitución nos

ayudará a entender también todas las noticias de actualidad,

¿Dónde estabas tú en aquél entonces?

**Jueves 10 de diciembre**  
**De 17.00 a 19.00 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.

### PEDAGOGÍAS Y HERRAMIENTAS FEMINISTAS DE INTERVENCIÓN

Este módulo responde a la pregunta de cómo llevar a la práctica las demandas de cambio social que propugnan los feminismos. Desde la educación y la intervención social se han diseñado diversas propuestas, conocidas como “pedagogías feministas”, que introducen un cambio tanto en los contenidos como en la metodología para llevarlos a cabo.

- **Pedagogías feministas:** Ana Álvarez Veinguer, geógrafa y educadora, experta en Historia de las mujeres.

- **Teatro documento y memoria :lo personal es político.** Mar Amado, arte educadora, actriz y narradora. Máster en Teatro Aplicado.
- **Taller: Construyendo pedagogías feministas.**
- **Performance No solo duelen los golpes y apuesta teatral desde lo personal a lo político:** Pamela Palenciano Jódar, artista escénica, licenciada en Ciencias de la Comunicación, fotógrafa y activista.

**Días: 1, 3, 10 y 16 de diciembre**

**De 17.00 a 19.00 horas**

**Lugar: E.I. Clara Campoamor**

Grupo cerrado, se inscribirá en lista de espera.

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

### TALLER DE RELAJACIÓN CREATIVA: “UN ARTE OLVIDADO”

---

Para cerrar el cuatrimestre dedicado al autocuidado y en estos tiempos en los que los cuidados resultan esenciales, proponemos este taller de relajación creativa en el que aprenderemos técnicas de relajación con el fin de mejorar nuestra salud y bienestar físico y mental. Un espacio para aprender a relajarnos en cualquier lugar, alcanzando estados de calma y tranquilidad, disminuyendo así nuestras tensiones cotidianas y los problemas de salud derivados de estas.

Facilitado por el Centro Municipal de Salud de Arganzuela, será una oportunidad para aprender la técnica completa de relajación creativa, una técnica muy necesaria para nuestra salud mental.

**Lunes 14 y 21 de diciembre**  
**Lunes 11, 18 y 25 de enero**  
**Lunes 1 y 8 de febrero**  
**De 10.00 a 11.30 horas**

## **MUJERES QUE SE CUIDAN EN TIEMPOS DE COVID**

---

Este taller abordará el impacto en la salud de la pandemia por COVID. Y lo hará teniendo en cuenta los componentes biológicos, psicológicos y sociales que están influyendo en este momento.

Para abordar la salud de las mujeres de manera integral, el taller ofrece múltiples formas de autocuidado: automasaje, estiramientos, comunicación y técnicas de relajación.

Ven y mejora tus autocuidados para ser más resistente.

Colabora: Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

**Martes 15 y 22 de diciembre**  
**De 17.00 a 19.15 horas**

## **PROMOVIENDO EL BUEN TRATO DESDE EL CUERPO**

---

Las coordenadas para favorecer el buen trato han variado desde la pandemia por

COVID. El espacio propio, el ejercicio, las relaciones interpersonales y la percepción de seguridad varía.

En este taller se propone crear un espacio para volver a definir qué es buen trato y que es maltrato, centrándonos en fomentar los hábitos y relaciones a nuestro alcance que favorezcan el bienestar y el placer en nuestras vidas.

Si deseas rehacer tu proyecto de vida y compartir las claves sobre cómo ponerlo en marcha... ¡este es tu taller!

Colabora: Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

**Miércoles 9 y 16 de diciembre**  
**De 10.00 a 12.15 horas**

## **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 1, 15, y 22 de diciembre**  
**De 10.30 a 12.00 horas**

## **TALLER DE TEATRO *ENTRE NOSOTRAS:* DESPEDIMOS EL 2020 ENTRE RISAS**

---

Este taller está diseñado para compartir emociones en este año tan turbulento. Pondremos en común anécdotas, cosas que hayamos imaginado, deseos... y con este material construiremos diferentes personajes.

El taller entrelazará nuestros hilos para construir una urdimbre que nos haga más fuertes, resilientes y, sobre todo, para poder reírnos (o también llorar si hace falta).

Si tienes ganas de trabajar desde el teatro lo que ha sido para ti este año, de crear y de generar lazos para ser más fuerte, ¡este es tu taller!

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

## **TALLER RESILIENCIA**

---

En este taller veremos qué es la resiliencia, cómo nos ha influido psicológicamente la situación actual que estamos viviendo, normalizaremos los efectos habituales y aprenderemos pautas para fortalecer nuestra capacidad para enfrentarnos a la adversidad.

**Miércoles 9 y 16 de diciembre**  
**De 17.30 a 19.00 horas**

## **TALLER “Mindfulness: atención plena para la vida cotidiana”**

---

Las sesiones son fundamentalmente prácticas. En la primera sesión introduciremos los conceptos teóricos de qué es mindfulness y las prácticas básicas. Las dos siguientes tendrán una hora de práctica guiada de ejercicios de mindfulness y media hora de preguntas, conceptos y compartir experiencias. Este taller es tanto para personas que quieren conocer la herramienta de mindfulness y no lo hayan hecho nunca como para personas que ya lo hayan practicado y quieran un espacio para hacerlo en grupo.

Taller **NO** indicado para personas con ansiedad elevada o ataques de pánico.

- Teoría y práctica del mindfulness
- Body-scan: observación de las sensaciones corporales
- Gestión del tiempo
- Cómo incorporar la práctica del mindfulness en la vida cotidiana

**Jueves 3, 10 y 17 de diciembre**  
**De 17.30 a 19.00 horas**

## **ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: ¡PREPARÁNDONOS PARA UNAS NAVIDADES DIFERENTES!**

---

Espacio abierto donde las participantes podrán plantear sus dudas, preocupaciones sobre su salud,

obteniendo respuestas a través de charlas impartidas por profesionales.

En diciembre continuamos ahondando en el autocuidado y el buen trato, centradas en los cambios que estamos viviendo. En concreto, vamos a centrarnos en despedir este año de una manera especial y creativa.

En la primera sesión contaremos con la presencia de **José Luis Rodríguez Casadevante (Kois)** para hablarnos de “sociedades resilientes” y de la importancia del activismo social en este momento de cambio.

También nos prepararemos para pasar unas navidades diferentes ¿qué nos apetece comer?, ¿con quién nos vamos a relacionar y cómo?, ¿nos apetece adornar nuestra vida en este tiempo?

**Jueves 3, 10 y 17 de diciembre**  
**De 10.00 a 11.30 horas**

## **GANCHILLO REVOLUCIONARIO**

---

El grupo de ganchillo revolucionario del Espacio Juana Doña continúa sus sesiones virtuales en las que nos reunimos para tejer puntos, dudas, aprendizajes, propuestas y, en definitiva, redes.

Aprovecharemos el final del año y el arranque del nuevo mes, para revisar lo realizado hasta ahora y planear juntas nuevas ideas y propuestas.

**Viernes 4, 11 y 18 de diciembre**  
**De 17.30 a 19.00 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](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 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 el último viernes de cada mes.

## **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:** [@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)

## **HORARIO DE ATENCIÓN**

**Lunes a viernes:**

**Mañana: 10.00 a 14. 00 horas**

**Tarde: 16.00 a 20.00 horas**

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