



PROGRAMACIÓN ENERO 2021

Comenzamos el año con energía renovadas. El lema del primer cuatrimestre será **GENERANDO ESPACIOS SEGUROS Y CORRESPONSABLES**.

Pensaremos juntas qué ciudades deseamos construir, qué sociedades queremos que las habiten y qué valores tienen que imperar en ellas. Un cuatrimestre dedicado a participar en el Espacio de Igualdad para, juntas, poner una piedra sobre otra en el futuro que soñamos.

“El feminismo que tenemos en mente reconoce que debe responder a una crisis de proporciones que hacen época: el desplome de los niveles de vida y el amenazante desastre ecológico; las guerras devastadoras y las expropiaciones intensificadas; las migraciones en masa recibidas con alambradas de púas; el racismo y la xenofobia envalentonados, y la abolición de derechos ganados con mucho esfuerzo, tanto sociales como políticos.” Cinzia Arruza

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. Los talleres son on line, excepto los que se indican presenciales.

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.

ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades dirigidas a toda la ciudadanía.

CINE A DEBATE ESO NO SE PREGUNTA

Tras el éxito y el interesante debate generado durante la sesión de Cine a Debate **“Eso no se pregunta”** del mes de diciembre, este mes queremos continuar conociendo, compartiendo y reflexionando conjuntamente.

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.

¡Os esperamos!

Nota: Os proponemos 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.

Miércoles 13 de enero
De 11.00 a 13.00 horas
Taller presencial y online

SALIDA VISITA GRUPAL A LA EXPOSICIÓN DOCE FÁBULAS URBANAS.
Una exposición sobre la ciudad: No lo que es, sino lo que podría ser.

La exposición nos muestra doce fábulas en forma de instalación artística, creando una serie de narrativas abiertas a múltiples lecturas. Estas nuevas fábulas, como si surgieran de las páginas de un libro, tienen la intención de cuestionar lo que entendemos como 'ciudad' y, de esta forma, ayudarnos a reimaginar lo que la ciudad podría llegar a ser como ese espacio donde las relaciones, la naturaleza, los cuerpos y las geografías coexisten.

Los relatos y las historias planteadas en esta exposición nos ayudarán a problematizar y cuestionar la definición convencional de 'ciudad', revelándose a través de sus narrativas, formas nuevas y diferentes de habitar el mundo.

Martes 26 de enero
De 17.00 a 18.30 horas
Lugar: Matadero Madrid, saldremos juntas desde el centro.

ASESORÍA JURÍDICA. Las Constituyentes

Rescatar la memoria de las "madres" de la Constitución de 1978 es un privilegio de los recursos de igualdad. Vamos a conocer cómo vivieron ellas aquellos momentos y qué aportaron a nuestra democracia, a pesar de haber sido invisibilizadas. Las podremos oír y ver, y con ellas recorreremos el proceso constituyente y lo más importante de nuestra Constitución, que hoy sigue siendo tema de actualidad.

Jueves 28 de enero
De 17.30 a 19.30 horas

TALLER LA RIQUEZA DE LAS MUJERES

La verdadera riqueza de las Naciones son los trabajos que se realizan para mantener y cuidar la vida de las personas y del planeta. Estos trabajos no solo permiten que las sociedades sigan su curso sino que otorgan sentido a las vidas de las personas que las integran.

Sin embargo, a pesar de su importancia y valor, quienes los realizan (fundamentalmente mujeres) lo hacen sin salario, sin derechos y sin reconocimiento social.

En este taller te invitamos a pensar en los tesoros que las mujeres poseemos, en cómo compartirlos sin empobrecernos y en cómo valorar (y hacer que valoren) nuestras riquezas.

Será un taller divertido y necesario para empezar el año con la sensación de haber ganado la lotería.

Martes 12 y 19 de enero
De 17.00 a 18.30 horas
Taller Presencial

CUIDADOS PARA PERSONAS QUE CUIDAN DE PERSONAS DEPENDIENTES

Los cuidados para las personas que cuidan son necesarios.

Por ello proponemos esta sesión dirigida a todas las personas que cuidan de personas con deterioro cognitivo u otras dependencias; o estén interesadas en el tema. El objetivo es encontrar un espacio de cuidado y escucha mutua facilitado por una profesional experta en cuidados a personas con demencia, será un lugar donde conocer y compartir la carga de trabajo que suponen los cuidados.

Viernes 22 de enero
De 17.00 a 19.00 horas
Facilita: Isabel Martín Pereira,
terapeuta ocupacional

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

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 13, 20 y 27 de enero y 3 de febrero
De 17.30 a 19.30 horas

OBJETIVOS NUEVO AÑO

Al comenzar el nuevo año, todas nos proponemos nuevos propósitos. ¿Pero qué ocurre? ¿Por qué no los cumplimos? Como ponerse objetivos para cumplirlos y no frustrarse en el intento, es el objetivo de este taller.

¡Os esperamos!

Jueves 14, 21 de enero
De 17.00 a 19.00 horas
Taller presencial

COACHING PARA LA BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

El taller de Coaching para el empleo es un taller ofrecido a mujeres que se encuentran en búsqueda de empleo o redefiniendo sus horizontes laborales.

Durante las sesiones los objetivos son compartir las fortalezas y debilidades de ese momento en la búsqueda de empleo, los objetivos que tenemos en lo laboral y la necesidad de un plan de acción para conseguirlos.

Todo ello estará acompañado por ejercicios de autoconocimiento, autoaceptación y empoderamiento necesarios para vivir el momento presente con el mayor bienestar posible.

Lunes 18, 25 de enero y 1, 8, 15, 22 de febrero

De 17.00 a 19.00 horas

Facilita: Carmen Barquín experta en género y coach.

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 12, 19, 26 de enero

De 10.30 a 12.00 horas

TALLER ABRAZA TUS EMOCIONES

¿Por qué sientes lo que sientes? ¿Por qué parece que estás en una montaña rusa de emociones? ¿Por qué te enfadas tan a menudo? ¿Por qué a veces experimentas un sentimiento de injusticia o impotencia que se convierte en rabia contra ti misma y contra tod@s? En estos momentos que nos ha tocado vivir es normal sentir miedo, rabia, alegría, tristeza. En este taller trabajaremos:

- Las emociones
- Pasos para gestionarlas: reconocerlas, explorarlas y aprender de ellas.

Jueves 14, 21 y 28 de enero

De 11.00 a 12.30 horas

Taller presencial

**ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR:
¡COMENZAMOS EL AÑO UNIDAS POR UN
FUTURO MEJOR!**

Espacio abierto y dedicado todo el año a mejorar nuestra salud y bienestar.

En enero comenzamos haciendo un diagnóstico de nuestra salud y planificando el año juntas ¿Cómo nos encontramos? ¿Qué temas queremos trabajar? ¿A qué personas nos interesa invitar?

También introduciremos la temática cuatrimestral del Espacio para que sirva de inspiración: las ciudades cuidadoras y la feminización de la pobreza acompañarán nuestras reflexiones.

Si quieres incorporarte en el grupo y contar con un espacio semanal de autocuidado y confianza, ¡te esperamos!

**Jueves 14, 21 y 28 de enero
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 arranque del nuevo año para planear juntas nuevas ideas y propuestas.

**Viernes 8,15 y 29 de enero
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

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.

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

SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN INSTITUTOS

Lanzamos de nuevo la campaña de sensibilización dirigida a los institutos de enseñanza secundaria para prevenir la violencia de género y ayudar a detectarla precozmente.

En esta edición, lo haremos a través de nuestra performance en **IES Antonio Fraguas “Forges”**.

Lunes 18 y 25 de enero

Miércoles 20 y 27 de enero

Viernes 22 y 29 de enero

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.

Este mes se reanuda la intervención en el **IES Antonio Fraguas “Forges”, los días 14 y 21 de enero.**

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.

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](#)

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**