



PROGRAMACIÓN FEBRERO 2021

Continuamos el año con el lema de este primer cuatrimestre: **GENERANDO ESPACIOS SEGUROS Y CORRESPONSABLES.**

La reflexión sobre qué ciudades deseamos construir, qué sociedades queremos que las habiten y qué valores tienen que imperar en ellas seguirá presente en febrero. Además, con motivo del 14 de febrero invitamos a repensar los modelos de amor y los vínculos amorosos que permitan que estos espacios sean seguros y justos.

"Necesitamos encontrar relatos de vidas fructíferas y valiosas fuera del concepto del amor romántico." Eva Illouz

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 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.

LA HORA DEL CUENTO: YO VOY CONMIGO

Con motivo del Día 14 de febrero queremos invitaros a participar a una sesión familiar de cuentacuentos del libro ilustrado Yo Voy Conmigo de Raquel Díaz Reguera, para tratar la idea de amor romántico y el buen trato hacia una misma y hacia las demás como forma de vida.

Sinopsis:

A una niña le gusta un niño, pero el niño no se fija en ella, ¿qué puede hacer? Sus amigos le aconsejan de todo, pero, ¿estamos dispuestos a cambiar lo mejor de nuestra forma de ser para gustar a los demás?, ¿vale la pena?

Martes 16 de febrero
De 17.00 a 18.00 horas
Taller presencial.



Actividad dirigida a un público infantil de 5 a 8 años y acompañante.

CINE A DEBATE: CUIDADO RESBALA

Dedicaremos este Cine a Debate a pensar en común sobre el trabajo de los cuidados con la proyección del documental Cuidado Resbala.

Sinopsis:

Vivimos en sociedades donde lo que se prioriza son aquellas actividades remuneradas, que reportan prestigio y se miden en su valor monetario. Sin embargo, existen un montón de tareas invisibles que son imprescindibles para sostener la vida de todos y todas. Este documental aborda una de las preocupaciones de la sociedad en general y de los movimientos feministas en particular: el trabajo de los cuidados. Quién lo realiza, cómo se valoran, cuán necesarios son, qué nos aportan. Sin cuidados no hay vida, y sin vida no hay política, ni mercados, ni crisis... absolutamente nada.

¡Os 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.

Miércoles 17 de febrero.

De 11.00 a 13.00 horas

Taller presencial y online.

GRUPO DE HOMBRES A PRUEBA: EN FEBRERO, CONSTRUIMOS VÍNCULOS AMOROSOS SEGUROS Y CORRESPONSABLES

El grupo de hombres a prueba es un grupo de hombres que se reúne bimensualmente para profundizar y deshacer los mandatos de género que reciben de la sociedad.

El grupo tiene un carácter abierto que permite que nuevos hombres se vayan incorporando. Durante el mes de febrero las sesiones se dedicarán a reflexionar sobre los vínculos amorosos y sus consecuencias en la vida de mujeres y hombres. En marzo habrá una sesión dedicada a compartir en grupo mixto las propuestas sobre vínculos amorosos sanos que salgan de cada uno de los grupos.

Miércoles 10, 17 y 24 de febrero

Miércoles 3 de marzo: sesión mixta mujeres y hombres

De 17.00 a 18.30 horas

TALLER CONSTRUYE TU MODELO DE AMOR

Durante siglos los seres humanos han establecido vínculos de carácter afectivo y amoroso con el objetivo de organizar las sociedades y de garantizar su supervivencia.

Estos vínculos han encontrado a lo largo de la historia diversas y, en ocasiones, contradictorias normas: desde la

monogamia, hasta la poligamia, desde la prohibición de la homosexualidad hasta la tolerancia social a la diversidad sexual, etc.

La manera de construir los vínculos afectivos no ha sido homogénea ni en el devenir de la historia ni por los diversos territorios del planeta. Este taller pretende desvelar la diversidad de vínculos amorosos e invitar a las personas participantes a que construyan su propio modelo de amor acorde a las necesidades de nuestro tiempo y deseos.

Martes 9, 16 y 23 de febrero
De 17.30 a 19.30 horas
Taller Presencial

VISITA GUIADA CA2M EXPOSICIÓN COLECCIÓN XX: HISTORIA DEL ARTE

Esta visita guiada es una oportunidad para visitar un Museo en el Área metropolitana de Madrid cuyo reto ha sido hacer una Historia del Arte Contemporáneo en el que se incluya a las artistas mujeres.

Recorreremos la colección desde las grandes artistas del siglo XX, hasta las propuestas más jóvenes y vanguardistas, como la del espacio público y el arte político en Madrid, de María María Acha-Kutscher, sobre los sistemas de producción industrial de Paula GarcíaMasedo, los de la precariedad artística en Olalla Gómez y muchas más.

Miércoles 24 de febrero

De 10.00 a 13.00

Lugar: Centro de Arte Dos de Mayo. Saldremos juntas desde Embajadores.

CHARLA JURÍDICA. MUTILACIÓN GENITAL

Una de las formas más duras de las violencias contra las mujeres y las niñas es la mutilación genital. Esta práctica se continúa realizando en algunos países y también en el nuestro, a pesar de que es un delito gravemente castigado.

Analizaremos la realidad de esta práctica violenta, sus consecuencias jurídicas en nuestro país.

Concienciarnos de su existencia es un pasito adelante para erradicarla

Lunes 22 de febrero

De 11.00 a 12.00 horas

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

Jueves 11, 18, 25 de febrero y 4 de marzo

De 12.00 a 13.30 horas

ESCRITURA PARA EMPODERARSE

En esta actividad usaremos la escritura como herramienta terapéutica para mejorar nuestra resiliencia y visibilizar los aprendizajes del año anterior.

Se realizarán tres sesiones formadas por diferentes participantes y finalizaremos el mes con un **ebook** que recoja las producciones escritas de todos los grupos.

¡No olvides tener papel y boli para la sesión de escritura!

Miércoles:

- **10 de febrero (online)**
- **17 de febrero (presencial)**
- **24 de febrero (online)**

De 18.00 a 19.30 horas

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 1, 8, 15, 22 de febrero

De 17.00 a 19.00 horas

Facilita: Carmen Barquín, experta en género y coach.

ENREDARSE y DESENREDARSE

Cómo tenemos que fomentar una relación de pareja desde el punto de vista jurídico es útil para evitar posteriores malentendidos. Asimismo, tener información sobre los derechos y obligaciones de los cónyuges dentro de la pareja y cuando ésta se rompe nos permite defender nuestros intereses y evita manipulaciones por parte de otras personas.

En este taller veremos todos estos aspectos y sobre todo aprenderemos qué hacer si quiero separarme o si ya estoy en un proceso de separación o de divorcio, qué va a pasar con los/as hijos/as, con la vivienda, etc.

Aunque no estemos en ninguna de estas situaciones, la información es importante.

**Lunes 22 de febrero
De 17.30 a 19.30 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 2, 9, 16 y 23 de febrero
De 10.30 a 12.00 horas**

RINCÓN LITERARIO

Retomamos esta actividad 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 la *perspectiva de género en el urbanismo y el concepto de ciudades cuidadoras*.

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.

**Martes 23 de febrero
De 17.30 a 19.00 horas**

TALLER DE AUTOMASAJE Y SEGURIDAD CORPORAL

Para contrarrestar el frío y la tensión que produce el invierno en el cuerpo llega este taller de Automasaje. Su objetivo es aumentar la resistencia corporal y la seguridad mental, compartiendo los malestares corporales y aprendiendo técnicas de automasaje para aliviar dolores.

El taller ofrece una parte teórica donde se compartirá información sobre cadenas musculares y estiramientos y otra práctica donde se llevarán a cabo ejercicios de automasaje y también se compartirán estados de salud de las participantes que lo deseen.

Si quieres empezar el año con mucho autocuidado, ¡este es tu taller!

**Jueves 11 y 18 de febrero
De 17.00 a 19.15 horas
Taller online**

ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: CONSTRUIMOS MODELOS DE AMOR CORRESPONSABLES Y SEGUROS

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

En febrero reflexionaremos juntas sobre la importancia de construir vínculos seguros y corresponsables entre personas.

En la primera sesión, el **día 4 de febrero**, contaremos con la presencia de Pepa Sánchez, psicóloga, para hablar de **“Amor, vínculo y apego”**, aprendiendo la definición de cada uno y las diferencias que puede haber entre ellos.

Durante las siguientes sesiones realizaremos ejercicios en torno a las relaciones sanas y tóxicas, así como sobre la importancia de los vínculos de cooperación en la sociedad.

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

Jueves 4, 11, 18 Y 25 de febrero

De 10.00 a 11.30 horas

Taller online

GANCHILLO REVOLUCIONARIO

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

Durante el mes de febrero nos dedicaremos a la elaboración del proyecto de ganchillo para el 8M.

Viernes 5, 12 y 26 de febrero

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”**.

Miércoles 3 y 10 de febrero

Jueves 4 y 11 de febrero

FORMACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD UNIDAD DISTRITAL DE COLABORACIÓN DE ARGANZUELA.

Durante el mes de febrero, se impartirán cuatro sesiones formativas para la promoción de la igualdad dirigidas al

equipo de Unidad Distrital de Colaboración de Arganzuela.

Grupo cerrado.

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.

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](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**

8