

PROGRAMACIÓN MARZO 2021

Continuamos con el lema: **GENERANDO ESPACIOS SEGUROS Y CORRESPONSABLES**. Este mes, conmemoramos el **8 de marzo DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES**.

Quienes protegen y lideran a la sociedad en las crisis no pueden quedarse relegadas en sus derechos.

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.

ENCUENTRO POR EL 8M

Como todos los años, os animamos a celebrar el Día Internacional de las Mujer con el Espacio de Igualdad. Ven a decorar nuestra fachada gracias a la colaboración de los grupos de mujeres del centro. Repartiremos lazos lilas por la igualdad y mariposas contra las violencias machistas.

Lunes 8 de marzo a las 12.00 horas

PRESENTACIÓN DEL EBOOK *Mujeres escritoras del Juana*

Os invitamos a la presentación del ebook resultado de las sesiones de escritura para empoderarse realizadas en febrero en el Espacio de Igualdad Juana Doña.

En él hablamos del trabajo de cuidados, la resiliencia, los aprendizajes y del autocuidado a través de textos de escritura íntima, diarios, cartas y recetas.

Queremos reivindicar todo lo hecho para sostener el mundo.

Miércoles 10 de marzo
De 18.00 a 19.30 horas

LA HORA DEL CUENTO: DANIELA PIRATA

Con motivo de la celebración y conmemoración del 8 de marzo os invitamos a participar en una sesión de cuentacuentos del libro ilustrado Daniela Pirata de Susanna Isern y Susanna Gómez para mostrar referentes infantiles que rompen con los estereotipos de género.

Sinopsis:

“Los piratas del Caimán Negro no quieren niñas en su barco.

¿Qué pasará cuando llegue Daniela?”

Viernes 26 de marzo
De 17.30 a 18.30

Actividad dirigida a un público infantil a partir de 4 años y acompañante.

OBRA DE TEATRO: GATA(S)

Con motivo de la celebración y conmemoración del 8 de marzo, traemos la obra de teatro Gata(s), con posterior coloquio con el público.

Gata(s) es una obra de teatro que dentro del contexto de una manifestación del 8M nos presenta tres personajes: Clara, Isabel y Manuela que representan tres tipos diferentes de mujer y cómo viven algunas cuestiones relacionadas con lo femenino como la maternidad o el desarrollo de su profesión. La obra tiene una vocación didáctica ya que presenta algunos términos relacionados con el feminismo.

Jueves 11 de marzo
De 19.00 a 21.00 horas

Lugar: Auditorio del centro cultural Casa del Reloj

Necesaria inscripción y retirada de entrada con antelación, por protocolo COVID

CONFERENCIA “BASES FILOSÓFICAS PARA EL BIEN COMÚN Y LA SOSTENIBILIDAD”

Con motivo de la conmemoración del 8 de marzo, los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor organizamos una conferencia sobre filosofía política. Contamos con una invitada especial, **Concha Roldán Panadero, Catedrática y directora del Instituto de Filosofía del CSIC, para hablar de la posibilidad de construcción de una democracia igualitaria.**

La conferencia dará a conocer las contribuciones del filósofo Leibniz acerca de la igualdad y también de su relación con filósofas de la época como Conway.

La sesión, ofrecida de manera online, estará abierta a toda persona interesada en la perspectiva filosófica centrada en la igualdad y en las aportaciones que también los hombres hicieron a ella.

Jueves 25 de marzo
De 18.00 a 19.30 horas

La Conferencia se retransmitirá en directo desde el canal de YouTube del Espacio de Igualdad Juana Doña

**INAUGURACIÓN EXPOSICIÓN LUMINOSAS:
BRILLANDO DIFERENTE, ILUMINANDO EN
IGUALDAD**

Durante el mes de marzo estará expuesta la Exposición *Luminosas* de foto poesía, centrada en distintos grupos de personas: niñas de la *generación Z*, señoras mayores y niños preadolescentes. *Luminosas* todas ellas.

Quieren hacer visible el potencial de cada una de estas personas para que quien mira, escucha, lee y participa vea el suyo propio reflejado.

Luminosas es un precioso proyecto que llega a conmemorar el mes por la igualdad de oportunidades. ¡Te esperamos para descubrirla juntas!

Comisaria: Rocío Nogales Muriel
Martes 9 de marzo
Sala La Lonja, Casa del Reloj

Durante el mes habrá oportunidad de ver la exposición de manera guiada. Informaremos sobre las fechas y horas

FEMINISMO PARA PRINCIPIANTES

Este taller es una introducción a la teoría y práctica feministas, en el que podremos dar respuesta a las preguntas de: ¿por qué se celebra el 8 de marzo y desde cuándo?, ¿qué demandas ha tenido el movimiento organizado de mujeres?, ¿cuáles son las actuales?

Es un taller pensado para jóvenes y mayores, mujeres y hombres, en el que se podrán compartir reflexiones y opiniones sobre los avances en igualdad.

Martes 16 y 23 de marzo
De 17.00 a 19.00 horas

RINCÓN LITERARIO

Espacio para descubrir escritoras y pensadoras, disfrutar con sus textos y compartir momentos de lectura con otras y otros.

Este mes analizaremos **textos de ficción** de **Virginia Woolf** y **Rosalía de Castro** que hablan sobre *los mandatos de género* y las dificultades que implican para desempeñar diferentes trabajos.

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

Jueves 11 de marzo
De 18.00 a 19.30 horas

CHARLA JURÍDICA. LEY DE IGUALDAD

Desde 2007 tenemos una ley de igualdad que trata de hacer efectivo y real el derecho a la igualdad entre mujeres y hombres, y que trata de prevenir cualquier conducta de discriminación por razón de sexo.

¿Qué resultados ha tenido realmente la ley actualmente? ¿Se cumple? ¿Qué cosas quedan aún por hacer?

Informaremos y reflexionaremos juntos/as sobre ello.

Martes 23 de marzo

De 17.30 a 19.00 horas

CINE A DEBATE: NO SOY UN HOMBRE FÁCIL

Dedicaremos este Cine a Debate a visionar conjuntamente esta amena película que visibiliza los roles de género y las discriminaciones hacia las mujeres.

Sinopsis:

Damien es un macho parisino, un auténtico ligón y un machista empedernido. Su mundo se desmorona cuando, después de un golpe violento, despierta en un universo paralelo donde los roles de género se han invertido...

¡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.

Martes 30 de marzo

De 17.00 a 19.30 horas

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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

LO TUYO ES PURO TEATRO: HERRAMIENTAS DEL TEATRO SOCIAL PARA LA VIDA

A lo largo del taller se ofrecen herramientas de teatro de las oprimidas, teatro documental, teatro foro, para mejorar la comunicación, enfrentarnos a situaciones de la vida cotidiana y disfrutar del momento.

Los ejercicios que realizaremos en el taller, a través de actuaciones de prácticas escénicas, ponen en marcha dinámicas que nos permitan sacar de nosotras lo mejor, de la mejor manera.

Si te apetece probar unas clases de teatro y pasar un buen rato, ¡este es tu taller!

Miércoles 10, 17, 24 y 31 de marzo

De 17.00 a 19.00 horas

Imparte: Mar Amado, arte-educadora, máster en teatro aplicado.

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 11, 18 y 25 de marzo
De 12.00 a 13.30 horas

ESCRITURA PARA EMPODERARSE

Si te gusta leer y escribir esta actividad es para ti.

En una sesión de dos horas leeremos a autoras y jugaremos a través de ejercicios de escritura. Crearemos textos que recogerán nuestra sabiduría y nuestras demandas.

Usaremos la escritura para dar voz a las reivindicaciones de las mujeres.

Tienes dos opciones de fecha para participar. ¡Elige el día que quieres (solo uno) y trae papel y boli!

Miércoles 17 de marzo de 17.30-19.30 horas

Miércoles 24 de marzo de 17.30-19.30 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. Veremos distintos aspectos que afectan a la “empleabilidad”, barreras de desigualdad a tener en

cuenta, habilidades de inteligencia emocional, herramientas y técnicas de búsqueda de empleo y claves para la concreción del objetivo profesional ajustando expectativas y diseñando un plan de acción realista para afrontar la búsqueda de empleo con mayor autoconfianza, seguridad y autoeficacia.

¡Después del éxito de la primera edición del taller en enero, volvemos con la segunda! Si te quedaste sin plaza, este es tu momento

Lunes 1, 8, 15, 22, 29 de marzo y 5 de abril

De 17.00 a 19.00 horas

Imparte: Carmen Barquín, *experta en género y empleo y coach acreditada.*

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.

El mes de marzo las actividades girarán en torno a la temática de vidas de mujeres.

Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo
De 10.30 a 12.00 horas

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

En ocasiones nos resulta difícil decir que no a otras personas, evitamos los conflictos y no los terminamos de resolver.

En este taller conoceremos los tipos de comunicación, aprenderemos las bases para poner límites e incorporar estrategias con los que resolver diferentes tipos de conflictos que tenemos en el día a día.

Jueves 18 y 25 de marzo
De 18.00 a 19.30 horas

DUELOS Y CRISIS EN LA VIDA: ENTENDER LO QUE NOS PASA

Los duelos, los cambios no elegidos y las crisis aparecen en repetidas ocasiones a lo largo de la vida. En este momento, muchas personas se enfrentan a varios cambios a la vez: cambio en el estilo de vida, en la manera de relacionarse, en el ámbito laboral y familiar. Todos estos cambios afectan al estado de ánimo, nos colocan en unas situaciones laberínticas y nos cuesta encontrar las salidas para sentirnos bien.

Este taller permite un espacio semanal para pensar en los cambios que cada una está viviendo y en las

despedidas que estamos elaborando. Nos puede ayudar a hacer de esta situación una experiencia que nos enriquezca, y nos de herramientas que nos ayuden a salir de ellas. Ofrece claves para entender los procesos de duelo y a no resistirse a ellos.

Te invitamos a que participes si has tenido alguna pérdida en los últimos meses o alguna despedida o cambio imprevisto.

Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo
De 10.30 a 13.00 horas

Imparte: Inés González, *terapeuta de procesos desde la terapia de reencuentro*

ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: CON EL 8 DE MARZO AVANZA LA IGUALDAD Y EL MUNDO

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

En marzo reflexionaremos juntas sobre la importancia de seguir avanzando en igualdad, con motivo de la conmemoración del 8 de marzo.

Dedicaremos el mes de marzo a conocer por qué se conmemora esta fecha, que acontecimientos se dieron para hacer de ella una fecha internacional y qué sentido tiene seguir celebrando en nuestros calendarios.

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 marzo
De 10.00 a 11.30 horas

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 marzo cerraremos el proyecto de para el 8M, haremos entrega de la amiga invisible de Ganchillo y haremos una lluvia de ideas para abordar un nuevo proyecto.

Viernes 5, 12 y 26 de marzo
De 17.30 a 19.00 horas

ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES

Te invitamos a seguirnos a través de Facebook y/o Instagram @espaciodeigualdadjuanadona:

EMPODER-ARTE

El arte como herramienta para el empoderamiento.

Todos los 8 de mes os recomendamos un libro, película o serie y/o cuentos infantiles creados por mujeres o que tienen como temática la igualdad.

También visibilizaremos mujeres artistas y creadoras.

Te animamos a participar a través de los comentarios, compartiendo otras referencias que podamos descubrir.

Actividad dirigida a toda la población en publicaciones en Facebook y/o Instagram.

VIDA DE MUJERES

A lo largo del mes os invitamos a conocer a mujeres pioneras en diferentes ámbitos.

Te animamos a descubrirnos otras mujeres en los comentarios.

Actividad dirigida a toda la población en publicaciones en Facebook y/o Instagram.

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 Instagram.

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.

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 15 y 22 de marzo

Miércoles 17 y 24 de marzo

SESIÓN DE SENSIBILIZACIÓN PARA EL CENTRO DE REHABILITACIÓN LABORAL DE ARGANZUELA.

Durante el mes de marzo reforzamos nuestras intervenciones comunitarias, dando respuesta a lo que las entidades nos requieren en materia de igualdad.

En esta ocasión, ofrecemos al centro de rehabilitación laboral (CRL) de Arganzuela una sesión de sensibilización sobre el 8 de marzo.

Miércoles 10 de marzo

De 10.00 a 12.00 horas

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.

8

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)

IG: [@espaciodeigualdadjuanadona](https://www.instagram.com/espaciodeigualdadjuanadona)

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**

**Espacio de Igualdad
JUANA DOÑA**

Paseo de la Chopera,10
Distrito de Arganzuela

 **91 5881718**
juanadona1@madrid.es
www.madrid.es/espaciosdeigualdad

