



## PROGRAMACIÓN ABRIL 2021

Terminamos el cuatrimestre dedicado a: **GENERAR ESPACIOS SEGUROS Y CORRESPONSABLES**. Objetivo cumplido gracias por hacerlo posible.

Este mes, conmemoramos el **23 de abril DÍA DE LOS LIBROS**.

*La cura para el aburrimiento es la curiosidad. No hay cura para la curiosidad.*  
Frase atribuida a Dorothy Parker, escritora estadounidense.

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 online y requieren uso de cámara, excepto los que se indican presenciales o directos en YouTube.

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.

#### **CHARLA SOBRE SALUD MENTAL Y ROLES DE GÉNERO**

Contaremos con profesionales del Centro de Día de Arganzuela y del Equipo de Apoyo Social Comunitario de Arganzuela para dinamizar esta charla sobre salud mental y género, en la que se tratarán temas como la descripción de los servicios de rehabilitación psicosocial y cómo acceder a ellos, la importancia de la consideración de la persona de una forma global y los roles de género y salud mental (la cuidadora que no es cuidada).

**Martes 13 de abril**

**De 17.00 a 18.30 horas**

**Dinamizan:**

- Patricia Ronco, Terapeuta Ocupacional del Centro de Día Arganzuela.

- Paula López, Psicóloga del Centro de Día Arganzuela.
- Ana Álvarez, Educadora del Centro de Día Arganzuela.
- Teresa Gascón, Educadora del Equipo de Apoyo Social Comunitario de Arganzuela.

## HOMBRES A PRUEBA

---

Este taller es una introducción a la teoría y práctica feministas, en el que podremos dar respuesta como hombres a las preguntas de: ¿Cuáles son los siguientes pasos para alcanzar la igualdad? ¿Qué actitudes impiden el logro de objetivos feministas?

Es un taller pensado para hombres jóvenes y mayores, con inquietudes y reflexiones en torno a la igualdad real de oportunidades, que quieran fortalecer su compromiso por la equidad. ¡Te esperamos!

**Miércoles 14, 21 y 28 de abril**  
**Miércoles 5 de mayo grupo mixto de debate**  
**De 17.00 a 19.00 horas**  
**Facilita:** Iñaki Lajud, psicólogo experto en masculinidades.

## CONCIERTO PARA FAMILIAS: CHICA CHARCOS

---

Un súper concierto con La Chica Charcos & las Katuskas Band no es nunca una

noticia más. Probablemente una de las artistas con más trayectoria del panorama nacional para el público infantil.

Nos sentimos felices al poder contar con ellas para despedir este cuatrimestre dedicado a la seguridad en la ciudad y la riqueza de las mujeres. Un espectáculo que sin duda disfrutarán en familia desde las/os más pequeñas hasta las/os mayores de la casa.

**Sábado 17 de abril**  
**De 17.00 a 19.00 horas**  
**Lugar:** Auditorio del centro cultural Casa del Reloj

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

## VISIONADO DOCUMENTAL TERRITORIO DOMÉSTICO: "POLITIZANDO LOS DELANTALES, LAS OLLAS Y LAS CALLES" Y COLOQUIO POSTERIOR

---

Para cerrar el cuatrimestre dedicado a la seguridad en la ciudad y la corresponsabilidad os invitamos al visionado del documental Territorio doméstico: "Politizando los delantales, las ollas y las calles", y al coloquio posterior en el que estarán presentes algunas de las activistas del colectivo por los derechos de las trabajadoras del hogar.

*Porque sin ellas no se mueve el mundo.*

**Martes 20 de abril**  
**De 18.30 a 20.00**

**La actividad se realizará en directo desde el Canal de YouTube de Juana Doña.**

### **TALLER PARA PROFESIONALES DEL DISTRITO SOBRE TRATA DE MUJERES CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL ¿CÓMO DETECTARLO?**

**Desde el Programa NOVICOM de Accem cuyo cometido consiste en “fomentar el conocimiento, la sensibilización y la puesta en marcha de acciones de apoyo social a víctimas de trata”, facilitan esta sesión de sensibilización en materia de lucha contra la trata.**

**El objetivo de la actividad propuesta consiste en crear un espacio de intercambio de experiencias, planteamiento de dudas y retos a futuro sobre la situación actual de este fenómeno y de las víctimas que lo padecen.**

**Jueves 22 de abril**  
**De 12.00 a 14.00 horas**  
**Imparte:** Esther Peña Fernández  
Responsable Programa Asistencia víctimas ACCEM

### **PRESENTACIÓN DEL LIBRO LUMINOSAS**

*Esta obra colectiva de fotografía, poesía, narrativa breve y prosa ensayística supone el primer libro colectivo de la asociación Luminosas, complementando un conjunto de iniciativas que busca promover los valores de igualdad, dignidad y justicia social.*

Pero sobre todo Luminosas es un proyecto de amor compartido hacia las niñas, mujeres del futuro, que se debaten en sus vidas entre sus sueños y la “realidad” que habitan. Te invitamos a descubrirlas a través de este apasionante libro colectivo.

**Viernes 23 de abril a las 18.00 horas**

**Presentación en directo por el canal de YouTube de Juana Doña**

### **CINE A DEBATE: LAS SINSOMBRERO**

Con motivo del día 23 de abril, dedicaremos esta sesión de cine a debate a las mujeres de la Generación del 27. Mujeres de gran talento, que compartieron entre ellas amistad, reflexiones y vivencias y que influyeron de forma decisiva en el arte y pensamiento español.

El documental propone recuperar el legado y la memoria de estas artistas y pensadoras, con el objetivo de reivindicar

así su pleno derecho de pertenecer a la Edad de Plata de las artes y letras españolas.

¡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.*

**Martes 27 de abril**  
**De 17.00 a 19.30 horas**  
**Actividad virtual y presencial.**  
**Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña.**

## **ASESORÍA JURÍDICA. EL ACOSO CALLEJERO**

El tradicionalmente llamado “piropo” es, para una gran mayoría de las mujeres, un acoso que padecen durante sus desplazamientos o durante sus tiempos de ocio.

Analizaremos qué conductas constituyen acoso, qué podemos hacer, y cómo nuestra ley castiga todo tipo de acosos.

**Jueves 29 de abril**  
**De 17.30 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.

**Miércoles 7 de abril**  
**De 18.00 a 19.30 horas**

## **ESCUELA DE EMPODERAMIENTO**

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

## **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 abril las actividades girarán en torno a la temática de territorios y al concepto de pertenencia.

**Martes 6, 13, 20 y 27 de abril**  
**De 10.30 a 12.00 horas**

---

### **ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: EN ABRIL DISFRUTAMOS DE LA LECTURA Y LOS RELATOS DE VIDA DE MUJERES**

El Espacio de Salud, placer y bienestar es un lugar de encuentro abierto y dedicado todo el año a mejorar nuestra salud y bienestar.

Está guiado por una profesional que dinamiza las sesiones y recoge las propuestas realizadas por las propias participantes en torno a su salud.

En abril nos dedicaremos a recoger y compartir **relatos de mujeres en torno a la salud mental, física y social**. También contaremos con una persona experta que vendrá a hablarnos de la menopausia, síntomas y proceso.

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

**Jueves 8, 15, 22 Y 29 de abril**  
**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.

Comenzamos abril con un nuevo proyecto: prepararnos para la festividad de San Isidro.

**Viernes 9, 16, 23 y 30 de abril**  
**De 17.30 a 19.00 horas.**

---

### **TALLER DE CUERPO Y CADENAS MUSCULARES PARA MUJERES CON MOVILIDAD REDUCIDA**

A lo largo de este año vivido desde la irrupción de la pandemia nuestra movilidad se ha visto limitada, concentrada en los barrios y entornos cercanos. Esto ha agravado la situación de muchas mujeres cuya movilidad ya estaba reducida previamente por diversos motivos.

Los ejercicios que realizaremos en el taller, estarán guiados por una persona experta en cadenas musculares. El taller contempla un espacio para intercambiar estados, momentos y vivencias de las participantes.

Si eres una mujer con movilidad reducida y quieres un espacio con semejantes iese es tu taller!

**Lunes 12, 19 y 26 de abril**  
**De 17.00 a 19.00 horas**  
**Imparte:** Nekane Rius,  
fisioterapeuta experta en salud y mujer

## ESCRITURA PARA EMPODERARSE

---

Si te gusta escribir esta actividad es para ti.

En una sesión de dos horas jugaremos a través de ejercicios de escritura creativa. Será una maratón de propuestas en las que crearemos textos en el momento.

¡No olvides traer papel y boli!

**Miércoles 14 de abril**  
**De 17.30 a 19.30 horas**

## UN PASEO POR LA JUSTICIA

---

Si la situación sanitaria nos lo permite, disfrutaremos de una mañana en los alrededores de las Salesas para visitar los exteriores del Tribunal Supremo y otros organismos de Justicia cercanos. En una

terrace y disfrutando de un café, conoceremos las funciones de cada órgano judicial. Volveremos a casa sabiendo un poquito más de uno de los tres poderes en los que se sustenta una democracia: el poder judicial

**Miércoles 21 de abril**  
**De 11.00 a 13.00 horas**  
**Lugar:** Puerta del Palacio de Justicia (Tribunal Supremo).  
C/ Marqués de la Ensenada, 1  
Metro: Colón

## INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS

---

¿Quieres saber qué es mindfulness? Descúbrelo en este taller.

Veremos los principales conceptos y haremos prácticas guiadas de ejercicios de mindfulness.

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.

**Jueves 8 y 15 de abril**  
**De 10.30 a 12.00 horas**

## EL BUEN TRATO: CÓMO APRENDER A TRATARNOS BIEN

---

Un espacio de reflexión sobre el buen trato y cómo incorporarlo a nuestras rutinas diarias.

Veremos a qué nos referimos cuando hablamos de buen trato, cómo lo aplicamos, trabajando las creencias que nos dificultan ponerlo en práctica.

**Jueves 8, 15, 22 y 29 de abril**  
**De 18.00 a 19.30 horas**  
**Taller presencial**

### 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 visualizamos 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.

## 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**

#### **SESIÓN DE SENSIBILIZACIÓN PARA EL GRUPO DE MUJERES DEL CAD DE ARGANZUELA.**

Durante el mes de abril seguimos trabajando en intervenciones comunitarias, dando respuesta a lo que las entidades nos requieren en materia de igualdad.

En esta ocasión, ofrecemos al centro de atención de las adicciones (CAD) de Arganzuela una sesión de sensibilización sobre las relaciones de buen trato.

**Miércoles 7 de abril**  
**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.

En abril las sesiones girarán en torno a la temática de gestión emocional.

## **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)

**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**