



PROGRAMACIÓN MAYO 2021

Soy una mujer que no está a gusto con su cuerpo.

Soy una mujer que quiere un cambio en su vida profesional.

Soy una mujer con miedo.

Soy una mujer que no sabe qué hacer, qué siente ansiedad.

Yolanda G. Vélez.

EBOOK Mujeres que escriben en el Juana

Durante este cuatrimestre desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad con el título **“Reconstruyendo la Vida”**, nos enfocaremos en rehacer lo que está siendo dañado y transformado durante esta crisis por el COVID19, recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos, afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo, como hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, cómo abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales, el aislamiento; con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, fomentando herramientas de nuevas tecnologías ,

recuperar la vida a través del arte, etc.. Sabiendo que lo que construyamos no será una réplica de lo anterior sino algo nuevo a partir de lo vivido, sufrido y aprendido.

Este mes destacamos el 28 de mayo el **Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres**. Por ello, prestaremos especial atención a la reconstrucción de nuestra salud física, psíquica y social.

1

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 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.

VISITA EXPOSICIÓN Anna-Eva Bergman De norte a sur, ritmos

Con motivo del Día Internacional del Museo os invitamos a realizar una salida al Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía en su sede Palacio de Velázquez situada en el Parque del Retiro.

Realizaremos una visita a la exposición de la artista **Ann-Eva Begman. De norte a sur, ritmos**, y terminaremos dando un agradable paseo por el Parque del Retiro.

Porque el Arte, con o sin mayúsculas, los espacios de creación artística y de exposición también son y deben ser espacios de y para las mujeres. Mujeres creadoras y mujeres que puedan disfrutar de estas obras y compartir con otras sus impresiones.

Lunes 10 de mayo.

De 11.00 a 13.00 horas

Lugar de encuentro: Puerta de España en el Retiro. C/Alfonso XII, 1.
(autobús nº19)

DESCONEXIÓN DIGITAL

Si te interesa saber cómo gestionar el uso de nuevas tecnologías (móvil y ordenador) para poder conciliar la vida laboral con la vida personal vente a conocer herramientas que te ayudarán a desconectar del trabajo y de lo digital.

¿Qué pasa cuando tus herramientas de trabajo son las mismas que las de ocio?
¿Cómo conciliamos las demandas (laborales o sociales) que nos llegan a los teléfonos con la vida personal y familiar?
¿Qué hacer para evitar los ladrones de tiempo en los tiempos de trabajo?

En esta sesión hablaremos de qué es el derecho a la desconexión digital y abordaremos herramientas analógicas y digitales que nos pueden ayudar a separar diferentes ámbitos para, cuando estamos en uno, estar realmente presentes.

Miércoles 12 de mayo

De 18.00 a 19.30 horas

2

CINE A DEBATE: *APPROPRIATE BEHAVIOUR*

El 17 de mayo es el Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia.

Dedicaremos esta sesión de Cine a Debate a disfrutar de la película titulada *Appropriate behaviour* de la directora Desiree Akhavan y terminaremos con el posterior coloquio.

Sinopsis:

Shirin lucha por convertirse en la hija perfecta, una bisexual políticamente correcta y una joven mujer de Brooklyn.

Lunes 17 de mayo
De 17.00 a 19.30 horas
Actividad presencial.

SESIÓN SOBRE MATERNIDAD Y PERSPECTIVA FEMINISTA

¿Te apetece hablar sobre la politización de la maternidad?

En esta primera sesión de teoría feminista abordaremos una cuestión crucial en las sociedades: la maternidad, que mandatos implica para mujeres y hombres, qué cuestiones continúan siendo tabú y cómo maternidad y sexualidad han conseguido diferenciarse a través de los avances sociales feministas.

Lo haremos basándonos en dos textos que pueden sugerir diversas reflexiones: “Contra los hijos” de Lina Meruane, y “El papel amarillo” de Charlotte Perkins Gilman. Para participar en el debate no hace falta haber leído previamente los textos sino traer unas reflexiones hechas acerca de:

¿Qué mandatos implica socialmente para una mujer la maternidad?, ¿son iguales o parecidos en el caso de un hombre?, ¿la maternidad puede y debe elegirse?, ¿en base a qué criterios crees que se elige?, ¿tienen presión aún las mujeres no-madres?, ¿por qué?

Martes 18 de mayo
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 el texto de **Chimamanda Ngozi Adichie**, escritora nigeriana, sobre “El peligro de la historia única” y cómo eso nos condiciona.

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 19 de mayo
De 18.00 a 19.30 horas

CONVERSATORIO SOBRE SALUD Y MUJER: PREMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA

La perimenopausia y la menopausia son dos etapas que abarcan casi la mitad de la vida media de una mujer. Conllevan cambios a varios niveles: hormonales, sexuales, psicológicos, etc. Por ello es importante conocer qué aspectos se pueden presentar en esta nueva etapa y cómo minimizar sus consecuencias adversas.

Contaremos para ello con la participación de una médica ginecóloga, **Paloma de Andrés**, quien expondrá algunas de las principales características de esta etapa en la vida de las mujeres y podrá contestar a preguntas que le formulen las personas oyentes.

Jueves 20 de mayo
De 18.00 a 19.30 horas

ASESORÍA JURÍDICA. Ley Trans

Estar al corriente de las leyes más emblemáticas en nuestro panorama social nos permitirá elaborar nuestras propias ideas y conclusiones.

Aunque aún es un borrador, daremos unas pinceladas de qué es lo que se pretende con esta ley y de cómo se van a regular determinadas situaciones.

Martes 25 de mayo
De 17.30 a 19.00 horas

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades dirigidas a mujeres

ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: EN MAYO REFORZAMOS NUESTRA SALUD BIO- PSICO- SOCIAL

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 mayo nos dedicaremos a **revitalizar los cuerpos a través de paseos compartidos, sesiones de reflexión en torno a la menopausia y perimenopausia**

4

y también dedicaremos tiempo a la reconstrucción de los vínculos sociales.

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

**Jueves 6, 13, 20 Y 27 de mayo
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.

Continuamos en mayo tejiendo nuestros mantones y claveles para celebrar juntas San Isidro.

**Viernes 7, 14 y 21 de mayo.
De 17.30 a 19.00 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 11, 18 y 25 de mayo.
De 10.30 a 12.00 horas**

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL

Grupo de autoconocimiento, autocuidado y crecimiento personal.

Este espacio grupal está destinado a antiguas participantes de talleres en grupo o de atención individual con las psicólogas del centro con el objetivo de poder profundizar en la autoestima, el buen trato y la gestión emocional.

**Todos los jueves del 13 de mayo al
24 de junio
De 18.00 a 19.30 horas**

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.

5

Contenidos:

- Qué es la autoestima
- Relación con el cuerpo
- Autoconocimiento
- Autoconcepto
- Autocuidado

Jueves 13, 20, 27 de mayo y 3 de junio

De 12.00 a 13.30 horas

TALLER SOBRE EL CICLO MENSTRUAL

Este es un taller dirigido a todas las personas que sean menstruantes entre 18 y 30 años.

Dedicaremos este espacio para reflexionar, compartir y aprender conjuntamente sobre aspectos que conforman nuestros ciclos menstruales para conocer cómo relacionarnos de una forma más saludable e integral con nosotras mismas:

- Análisis del ciclo menstrual: creencias y sus consecuencias en torno al sangrado menstrual en nuestra cultura.
- Abordaje de cada fase del ciclo menstrual desde una perspectiva hormonal, fisiológica, emocional y mental.
- Formas de seguimiento para el autoconocimiento cíclico.

Martes 18, 25 de mayo y martes 1 de junio.

De 17.30 a 19.30 horas

Imparte: Ana Suárez, Terapeuta Menstrual.

Taller presencial.

BUEN TRATO Y CUERPO: RECONSTRUYENDO LA RELACIÓN DE BIENESTAR CON NOSOTRAS MISMAS

El taller de Buen trato y cuerpo nos acerca al bienestar corporal, mental y relacional a través de la respiración, la relajación y el análisis de las emociones.

Es un taller que pone al cuerpo en primer lugar, dejando que se exprese y favoreciendo la escucha activa de sus necesidades. Con el inicio de la primavera y del cuatrimestre dedicado a la Reconstrucción social, os animamos a empezar por la reconstrucción personal.

En el taller aprenderemos técnicas de buen trato y las pondremos en práctica sesión a sesión. Si la pandemia te ha dejado desanimada y cansada, ¡este es tu taller!

Miércoles 19 y 26 de mayo y 2 de junio

De 10.30 a 12.30 horas

Taller presencial

TALLER ENREDARSE Y DESENREDARSE

Como cada cuatrimestre nos reuniremos para resolver dudas y trabajar los contenidos necesarios para saber cómo actuar en cuestiones de familia: derechos y obligaciones, matrimonio, pareja de hecho, divorcio, custodia de hijos/as, pensión alimentos, liquidar gananciales, impagos de alimentos y otros incumplimientos, etc.

La información es poder, poder para tomar nuestras propias decisiones con criterios objetivos y justos, evitando manipulaciones y desinformaciones.

Lunes 24 de mayo
De 17.30 a 19.30 horas

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 bajo la temática igualdad y mujer. Será una maratón de propuestas en las que crearemos textos en el momento y los compartiremos enriqueciéndonos con sus lecturas.

¡No olvides traer papel y boli!

Miércoles 26 de mayo
De 17.30 a 19.30 horas

LA HORA DEL CUENTO: *MAMÁ, ME HA VENIDO LA REGLA.*

Este mes tenemos una sesión muy especial en la Hora del Cuento. Con motivo del Día Mundial de la Higiene Menstrual, aprenderemos juntas sobre el Ciclo Menstrual y la llegada de la Menarquía. Lo haremos a través del cuento de May Serrano, Marta Serrano y Julia Serrano *Mamá, me ha venido la regla* y después dedicaremos un tiempo a charlar entre nosotras y resolver posibles dudas. Porque el autoconocimiento y relacionarnos con nosotras mismas desde nuestra ciclicidad desde el principio es crucial para construir una base sólida, poderosa y saludable.

Viernes 28 de mayo.
De 18.00 a 19.00.

Dinamiza: Ana Suárez, Terapeuta Menstrual.

Taller Presencial.

Sesión dirigida a quienes se encuentren cerca de su menarquia o que hayan comenzado a menstruar recientemente (entre 10 y 13 años aproximadamente).

Para poder asistir a esta actividad es preciso la autorización de padre o madre, tutor o tutora.

7

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.

El día 8 de cada 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 EMPODERAMIENTO AFECTIVO PARA EL GRUPO DE MUJERES DEL CAD DE ARGANZUELA.

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

Continuamos trabajando con el grupo de mujeres del Centro de Atención a las adicciones (CAD) de Arganzuela una sesión de sensibilización sobre empoderamiento y vínculos afectivos.

Miércoles 12 de mayo
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 mayo estaremos como cada mes en IES Fraguas Forges y en IES Gran Capitán realizando acciones en patio.

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](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**