



## PROGRAMACIÓN JUNIO 2021

*Luchadora y sobreviviente.*

*Inquieta, curiosa y creativa.*

*Que avanza al ritmo que le marca la vida.*

*Que le entristece la injusticia.*

*Que ha tenido muchas vivencias, unas maravillosas  
y algunas para olvidar.*

*Que quiere seguir existiendo.*

**Carmen Moreno Herrero**

### 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 junio el **Día Internacional del Orgullo LGBTI** y se conmemora un nuevo aniversario -el 52º- del episodio que originó la lucha por sus derechos. Por ello, prestaremos especial atención a la visibilidad de este día.

Además, celebramos el 5 de junio el **Día Mundial del Medioambiente** y lo celebraremos con varias actividades relacionadas con el ecofeminismo.

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.

### **PRESENTACIÓN DEL LIBRO AZUL**

---

El libro Azul es un relato sobre la violencia de género, pero a su vez es una historia de reivindicación y empoderamiento.

Su autora, Tatiana Isaza, es formadora de mujeres en materia de teatro y arte. Ha trabajado con mujeres en Colombia y España y en este libro recoge muchos de sus pensamientos y reflexiones acerca de los procesos en la vida de las mujeres.

Queremos invitarte a que la conozcas, conozcas su libro y reflexiones junto a nosotras sobre el empoderamiento y los obstáculos con los que nos encontramos.

**Lunes 7 de junio**

**De 17.30 a 19.00 horas**

**Presenta:** Tatiana Isaza, autora

Se transmite a través del canal de **YouTube del Espacio de Igualdad**

### **TALLER PLACERconSENTIDO**

---

En este taller hablaremos sobre relaciones sexo-afectivas basadas en el buen trato:

Identificaremos prácticas no consentidas, conoceremos procedimientos de actuación en caso de vivir o presenciar una situación de no consentimiento y reforzaremos herramientas para relacionarnos desde los buenos tratos.

Lo haremos a través del diálogo y en un espacio participativo. Para ello contamos con la colaboración del Programa para jóvenes Queda-T de Arganzuela.

**Martes 8 de junio**

**De 17.00 a 20.30 horas**

**Presencial para adolescentes**

### **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.

En junio trabajaremos la diversidad de identidades sexuales y de género y tendremos una sesión mixta con el grupo de mujeres y salud para poner en común nuestras reflexiones.

**Miércoles 9, 16 y 23 de junio**

**Miércoles 30 de junio grupo mixto de debate**

**De 17.00 a 18.30 horas**

**Facilita:** Iñaki Lajud, psicólogo experto en masculinidades.

### **SESIÓN SOBRE DIVERSIDAD SEXUAL: MI CUÑADO DICE QUE ES HETERONORMATIVO**

---

La diversidad sexual y de género tiene un amplio abanico de posibilidades: cisgénero, transgénero, cissexual, bisexual, asexual...Quizás muchos de estos

2

términos te resulten desconocidos o los hayas oído alguna vez y no sepas que significan.

Con motivo del 28 de junio, Día Internacional de lucha por los derechos LGTBI, te invitamos a que conozcas qué significan estas opciones y a que compartas tus dudas y tus reflexiones.

Para ello traemos a Lola Martín, una de las personas que más conoce la diversidad por ser la responsable del **Área de formación y estudios LGTBI de la Comunidad de Madrid**.

**Martes 15 de junio**

**De 17.00 a 19.00 horas**

**Imparte:** Lola Martín, sexóloga

## UN PASEO POR LA JUSTICIA

Aprovechando la buena temperatura y la cercanía estival, pasearemos por las Salesas entre el Tribunal Supremo, la Audiencia Nacional, El Consejo General del Poder Judicial, y conoceremos de primera mano qué hacen cada uno de ellos. Visitaremos la iglesia de Santa Bárbara, que tiene una historia interesante, y finalmente, con un café o un refresco en una terraza al aire libre, resolveremos dudas y reflexionaremos sobre la separación de poderes del Estado consagrada en nuestra Constitución como fundamento de un sistema democrática.

**Miércoles 16 de junio**

**De 11.00 a 13.00 horas**

**Lugar:** Puerta de la Biblioteca Nacional Paseo de Recoletos, 20-22.

**Actividad Presencial**

## ENCUENTRO Y MESA REDONDA DE EXPERIENCIAS DE VIDAS Y TRABAJOS ECOFEMINISTAS

Con motivo de la temática cuatrimestral queremos traer al Espacio de Igualdad experiencias de personas y colectivos que apostaron por vidas alternativas como respuesta a las necesidades laborales y vitales. Todas estas experiencias se enmarcan en coordenadas comunes: son ecológicas y sostenibles y están lideradas por mujeres.

Durante el coloquio les lanzaremos preguntas sobre sus inicios, su desarrollo y la actualidad de sus proyectos de cara a que compartan claves con las personas interesadas.

**Jueves 17 de junio.**

**De 18.00 a 19.30 horas**

Se transmite a través del canal de **YouTube del Espacio de Igualdad Juana Doña**

## RINCÓN LITERARIO

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

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 23 de junio**

**De 18.00 a 19.30 horas**

## CHARLA JURÍDICA PARA PROFESIONALES DEL DISTRITO: LEY TRANS

Estar al corriente de las leyes más emblemáticas en nuestro panorama social puede resultarnos útil para nuestra labor como profesionales.

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. El objetivo de la actividad propuesta consiste en crear un espacio de intercambio de experiencias, planteamiento de dudas y retos a futuro.

**Jueves 24 de junio**

**De 12.00 a 13.00.**

**Actividad dirigida a profesionales del distrito.**

## SENDA BOTÁNICA POR MADRID RÍO

Disfrutaremos de un día soleado y en compañía haciendo una agradable actividad al aire libre recorriendo Madrid Río para conocer el tipo de vegetación que habita el parque.

Contaremos con el equipo de la Unidad Distrital de Colaboración de Arganzuela para guiarnos en esta senda botánica.

**Miércoles 30 de junio**

**De 11.00 a 13.00 horas**

**Lugar:** Espacio de Igualdad Juana Doña.

**Guía:** Equipo de Unidad Distrital de Colaboración de Arganzuela.

**Actividad Presencial**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades dirigidas a mujeres

### 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 1, 8, 15, 22 y 29 de junio.**

**De 10.30 a 12.00 horas**

### ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: EN JUNIO FORTALECEMOS EL ECOLOGISMO SOCIAL Y LA CONCIENCIA ECODEPENDIENTE

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 junio nos dedicaremos a **revisar las prácticas cotidianas que favorecen el bienestar del planeta**, con el compromiso de mejorar nuestra conciencia ecosocial.

Si quieres incorporarte en el grupo y contar con un espacio semanal de autocuidado y confianza.

**Jueves 3, 10, 17 Y 24 junio**  
**De 10.00 a 11.30 horas**

## **GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL**

(Continuación del grupo de autoconocimiento, autocuidado y crecimiento personal que comenzó en mayo).

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**

## **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.

¡El mes de junio, será muy especial porque cerraremos el curso celebrando los logros del grupo a lo largo de este y nos prepararemos para el encuentro presencial que tendremos con el grupo textil del Espacio de Igualdad Elena Arnedo!

**Viernes 4, 18 y 25 de junio.**  
**De 17.30 a 19.00 horas.**

## **ESCRITURA PARA EMPODERARSE**

Si te gusta escribir esta actividad es para ti. Terminaremos el semestre escribiendo sobre la vida que queremos construir.

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 9 de junio**  
**De 18.00 a 19.30 horas**

## **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y REGULACIÓN 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 regular diferentes tipos de conflictos que tenemos en el día a día.

**Jueves 10, 17 y 24 de junio**  
**De 12.00 a 13.30 horas**

## **TALLER DE ESTIRAMIENTOS AL AIRE LIBRE**

Esta primavera aprovechamos el aire libre y el entorno cercano al Espacio de Igualdad para realizar este taller de estiramientos al aire libre.

5

Las sesiones estarán guiadas por una fisioterapeuta y tratan de fortalecer músculos y tendones que pueden haber sufrido las consecuencias del movimiento reducido al que nos hemos visto sometidas estos meses.

Se realizarán respiraciones, movimientos coordinados y estiramientos musculares para tonificarnos.

Tengas la edad que tengas, ¡ánimate!

**Lunes 14 y 21 de junio**

**De 10.30 a 12.30 horas**

**Facilita:** Nekane Rius, fisioterapeuta

**Taller presencial**

## ESPACIO DE ENCUENTRO DE MUJERES

En esta actividad nos encontraremos para conocer nuevas amistades, relacionarnos y compartir, porque las relaciones sociales son un pilar más de nuestra salud.

Abordaremos juntas qué cosas nos gustaría que hubiera en la programación del Espacio de Igualdad para el próximo semestre.

Prepara algo rico para comer y beber y ya sea online o en persona lo disfrutaremos entre todas. ¡Tu opinión cuenta!

**Miércoles 16 de junio**

**De 18.00 a 19.00 horas**

**Virtual por zoom**

**Miércoles 30 de junio**

**De 18.00 a 19.00 horas**

**Taller presencial**

## VISITA AL AULA DE ECOLOGÍA LA CABAÑA DEL RETIRO: Cuidando la naturaleza nos cuidamos nosotras

Con motivo del Día Mundial del Medioambiente os invitamos a reunirnos en el parque del Retiro para reflexionar juntas sobre la emergencia climática desde una mirada ecofeminista y elaborar jabones a partir de material reciclado.

Contaremos para ello con las profesionales del Aula de Ecología La Cabaña del Retiro.

**Lunes 21 de junio**

**De 11.00 a 13.30 horas**

**Lugar:** Puerta del Ángel Caído

C/Alfonso XII, 54

Autobús, 19

**Actividad Presencial**

## ENCUENTRO TEJEDORAS

Los grupos de ganchillo de los Espacios de Igualdad Elena Arnedo y Juana Doña celebraremos un encuentro donde nos conoceremos, compartiremos nuestras trayectorias como ganchilleras, textiles intercambiaremos aprendizajes y en definitiva, disfrutaremos de un espacio entre mujeres artesanas con mucho poderío.

**Lunes 28 de junio**

**De 17.30 a 19.00 horas**

**Actividad Presencial**

**Lugar:** Espacio de Igualdad Juana Doña

6

## 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 visibilizamos 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 mes 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 Y AUTOESTIMA PARA EL GRUPO DE MUJERES DEL CAD DE ARGANZUELA.**

---

Durante el mes de junio 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.

7



**Miércoles 16 de junio**  
**De 10.00 a 12.00 horas**

### **SESIÓN DE EMPODERAMIENTO SOCIAL PARA EL GRUPO DE MUJERES DE LA FUNDACIÓN KYRIOS**

Durante el mes de junio, dentro de las intervenciones comunitarias, se encuentra también esta primera sesión para la Fundación Kyrios, recurso especializado en intervención con personas con diversidad funcional.

Nuestro trabajo se dirigirá a que conozcan el Espacio de igualdad, las actividades que ofrecemos, y en ofrecer información durante la sesión para mejorar su empoderamiento social.

**Jueves 3 de junio**  
**De 18.00 a 19.00 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.

### **SERVICIOS DE ATENCION INDIVIDUALIZADA**

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza **siempre bajo cita previa**.

#### **Servicio de atención psicológica.**

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

#### **Servicio de atención jurídica.**

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.



\*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

### 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**