



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2021

La participación de las mujeres en posiciones que les permitan acceder a la toma de decisiones ha sido una constante inquietud de los movimientos de mujeres a nivel mundial para potenciar el papel de la mujer. Como se refleja en la Plataforma de Acción de Beijing, acordada en la IV Conferencia Mundial de la Mujer 1995, donde se reconoce que a pesar de que en la mayoría de los países existe un movimiento generalizado de democratización, la mujer suele estar insuficientemente representada en casi todos los niveles de gobierno.

Instituto Nacional de las Mujeres, México

La Red Municipal de Espacios de Igualdad, inicia el cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática **“El poder de las decisiones”**, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: **NO a la VIOLENCIA DE GÉNERO**. A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de

género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

Este mes destacamos las actividades destinadas a potenciar una sociedad libre de violencias machistas: Sanando en RED, taller de buen trato, taller de hombres. Y aprovechamos a conmemorar el 23 de septiembre Día de la Visibilidad Bisexual.

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,

1

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.

HOMBRES A PRUEBA: LA IMPORTANCIA DE TOMAR BUENAS DECISIONES

Este grupo de Hombres a prueba se reúne de manera bimensual para reflexionar en conjunto sobre las aportaciones que los hombres pueden hacer (y hacen) a la lucha por la igualdad.

El mes de septiembre inauguramos la temática cuatrimestral acerca de la importancia de tomar decisiones, por lo que se trabajarán en este grupo de hombres aspectos relacionados con la voluntad de tomar acción y dirigirse al buen trato.

Por último, habrá una sesión mixta en la que el grupo de hombres dialogará con un grupo de mujeres para compartir las conclusiones y aspectos relevantes que se hayan trabajado.

Miércoles 8, 15 y 22 de septiembre
Miércoles 29 de septiembre, sesión mixta grupo de hombres-grupo de mujeres
De 17.00 a 18.30 horas
Taller online

CHARLA POR LA BI-SIBILIDAD

Con motivo de la conmemoración del 23 de septiembre, Día de la Visibilidad Bisexual, tenemos la suerte de contar con la activista feminista bisexual **Elisa Coll**, quien a principios de año publicó su libro Resistencia Bisexual, Mapas para una disidencia habitable y ya va por la tercera edición. En palabras de la escritora Luna de Miguel *“Elisa ha creado una revolución.”*

Haremos una emisión en directo desde nuestro canal de YouTube donde os invitamos a participar compartiendo vuestras dudas y opiniones mientras abordamos temas vinculados a la bisexualidad como las identidades bis; las diferentes formas de violencias bifóbicas y cómo se interrelacionan con otros tipos de violencias machistas; y logros, oportunidades y retos desde la disidencia bisexual.

Jueves 16 de septiembre
De 18.00 a 19.30 horas
La actividad se realizará en directo desde el Canal de YouTube de Juana Doña.

Espacio de Igualdad
JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10
Distrito de Arganzuela

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



CHARLA INFORMATIVA. Ayudas del SEPE (Servicio Estatal de Empleo)

Conoceremos de primera mano todas las ayudas del SEPE y aprenderemos cómo tramitarlas.

Para ello contaremos con la presencia de personal cualificado de este organismo.

Jueves 23 de septiembre
De 17.30 a 19.00 horas
Presencial

ESTRENO DE LANZAMIENTO ALBUM: WONDER WOMAN.

Diana Ciliberti, ex participante de La Voz Colombia, inicia la gira de su disco *El viaje de Wonder Woman*. El espacio de Igualdad Juana Doña es el lugar elegido para dar inicio a este viaje.

Su disco nos ofrece un recorrido a un ritmo mágico y envolvente a través de su propia historia de empoderamiento personal.

Con sus canciones te llevará a un viaje de emociones que busca despertar la heroína que todas llevamos dentro.

¡Os esperamos!

Sábado 25 de septiembre
De 18.00 a 19.30 horas
Lugar: Auditorio Casa del Reloj

Necesaria inscripción y recogida previa de entrada en Espacio de Igualdad

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades dirigidas a mujeres

VIAJA TU CIUDAD A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES

En este taller utilizaremos la deriva urbana para explorar nuestras emociones.

Para viajar individualmente, antes de cada sesión se propondrá una actividad por la ciudad relacionada con una emoción, y un ejercicio de fotografía y/o escritura que permitirá explorar la emoción correspondiente y la relación con el entorno.

En las sesiones pondremos en común la experiencia y el trabajo realizado para poder profundizar en el autoconocimiento.

Jueves 2 de septiembre: El enfado
De 10.30 a 12.00 horas
Actividad online

MI AMIGO EL MÓVIL: cómo conectarnos a los talleres virtuales

El móvil se ha vuelto un elemento imprescindible en nuestras vidas, a través de él nos conectamos con otras personas y con el mundo.

¿Te gustaría participar en los talleres del Espacio de Igualdad virtuales, pero no sabes cómo?

3

Espacio de Igualdad
JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10
Distrito de Arganzuela

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



Este mes dedicaremos la sesión de Mi Amigo el Móvil a aprender a usar la plataforma virtual Zoom para poder conectarnos en los talleres virtuales.

No olvides que para poder participar debes traer tu dispositivo móvil y tener conocimientos iniciales previos sobre el manejo del móvil (encender y apagar el móvil, uso de pin, hacer llamadas...).

Martes 14 de septiembre
De 18.00 a 19.30 horas
Taller presencial

GANCHILLO REVOLUCIONARIO

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

Arrancamos curso tras la vuelta de verano.

Durante el mes de septiembre revisaremos el funcionamiento del grupo y decidiremos conjuntamente el nuevo proyecto con el que arranca el curso.

Viernes 3, 17 y 24 de septiembre.
De 17.30 a 19.00 horas.
Taller presencial

ENCUENTRO DE MATERNIDADES RESPETUOSAS

Con motivo del inicio de curso queremos lanzar un espacio de encuentro para mujeres que sean madres, estén con necesidades de red social y quieran venir a compartir con otras madres.

El espacio lo dinamiza una mujer que lleva desde su maternidad tejiendo redes y lazos con otras madres.

Si quieres compartir crianza, tiempo de autocuidado y dudas, ¡este es tu lugar!

Viernes 10 de septiembre
De 17.00 a 19.00 horas
Actividad presencial

ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: EN SEPTIEMBRE COMENZAMOS EL CURSO CON LAS CLAVES PARA DECIDIR

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 septiembre nos dedicaremos a retomar el curso, contarnos cómo ha ido el verano y emplearnos en reflexionar sobre las herramientas para construir una

4

sociedad en **paz e integradora con la diversidad.**

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

Jueves 9, 16, 23 y 30 de septiembre
De 10.00 a 11.30 horas
Taller presencial

TALLER DE SEXUALIDAD Y PLACER: LA SEXUALIDAD EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

Este taller va dirigido a mujeres que quieran conocer los ciclos sexuales en la vida de las mujeres y descubrir claves para vivir cada etapa con placer y plenitud.

El taller estará impartido por un equipo de profesionales sexólogas quienes abordan distintos conceptos fundamentales para entender nuestra sexualidad: placer, salud sexual, consentimiento, corporalidad y genitalidad, diversidad, etc.

Si queréis aprender y compartir información sobre la sexualidad en la vida de las mujeres

Lunes 13, 20 y 27 de septiembre
De 18.00 a 20.00 horas
Imparte: Equipo de Sexeducación
Taller online

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.

Este es un taller permanente dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva a través de sencillos ejercicios donde potenciamos la escucha, la atención y compartimos recuerdos con otras mujeres.

En septiembre retomamos tras las vacaciones de verano cargadas de energía y listas para continuar compartiendo, recordando, memorizando y escuchando.

Martes 14, 21 y 28 de septiembre
De 10.30 a 12.00 horas
Taller presencial y virtual

5

VISITA AL HUERTO COMUNITARIO DE ARGANZUELA LA REVOLTOSA

El Huerto Comunitario La Revoltosa de Arganzuela inició su andadura en 2013 y a día de hoy cuenta con un amplio aprendizaje sobre cómo relacionarse de forma cuidadosa con el entorno y la creación de redes de apoyo vecinal. A pesar de las adversidades por el contexto actual, las vecinas y vecinos continúan impulsando iniciativas que apuestan por el uso de espacios públicos de forma segura, el autocuidado, el ocio saludable y la participación.

Os invitamos a participar en esta actividad de ocio saludable donde podremos disfrutar de una agradable mañana entre mujeres y vegetación conociendo el proyecto, colaborando realizando una tarea vinculada a la gestión del espacio y almorzando a la sombra de los árboles entre risas y charlas.

Miércoles 15 de septiembre

De 10.00 a 12.00 horas

Actividad presencial

Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña

TALLER: Enredarse y Desenredarse

Como cada cuatrimestre nos reuniremos para trabajar todas las cuestiones relativas

al Derecho de Familia: matrimonios, divorcios, custodia de hijos/as, trámites...

Aprenderemos también a relativizar y entender el lenguaje jurídico como primer paso para perder la desconfianza y cierto temor. Además, no es necesario querer separarse o estar realizando algún trámite similar, tan solo se necesitan ganas de aprender.

Lunes 27 de septiembre

De 17.30 a 19.30 horas

Taller on line

MUJERES QUE VIAJAN SOLAS: ORGANIZA TU PRÓXIMO VIAJE

Tras la buena acogida de las sesiones de Mujeres que viajan solas del verano abrimos este espacio en el que terminar con un viaje organizado para tus próximas vacaciones. Si alguna vez has pensado en viajar en solitario pero no te has atrevido o quieres compartir la organización de tu próximo destino vente.

En estos encuentros hablaremos de cómo organizar el viaje, armar una ruta y buscaremos toda la información necesaria para planificarlo. También compartiremos cómo gestionar los miedos que surgen y lo dejaremos todo listo para partir.

Jueves 9, 16 y 23 de septiembre

De 10.30 a 12.00 horas

Taller presencial

6

Espacio de Igualdad
JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10
Distrito de Arganzuela

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



LABORATORIO FOTOGRÁFICO PARA LA SANACIÓN COLECTIVA FRENTE A LAS VIOLENCIAS MACHISTAS. *Sanando en RED.*

Con motivo del 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la Red Municipal de Espacios de Igualdad nos unimos para crear una exposición fotográfica en el marco del proyecto "Empoderar-t".

A través de ella, visibilizamos el papel transformador y sanador de las mujeres frente a las violencias machistas.

Conoceremos cuales son las fases de la violencia y las ilustraremos a través de fotografías. Para ello, estaremos acompañadas de una fotógrafa profesional.

Si te apetece contribuir a la comprensión y sensibilización hacia la violencia de género y quieres hacerlo a través del arte, ¡este es tu taller!

Martes 21 y 28 de septiembre y martes 5 de octubre

De 17.30 a 19.30 horas

Imparte: Imar Campos Trujillo, arteterapeuta

Taller presencial

GRUPO DE DESARROLLO PERSONAL

(Continuación del grupo que comenzó en mayo).

Este septiembre nos reencontraremos para abordar las necesidades del grupo y preparar la apertura a nuevas participantes en octubre.

Jueves 23 y 30 de septiembre

De 18.00 a 19.30 horas

Taller online

EL BUEN TRATO: CÓMO APRENDER A TRATARNOS BIEN

Un espacio de reflexión sobre el buen trato, el autoconocimiento 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.

Miércoles 15, 22 y 29 de septiembre

De 18.00 a 19.30 horas

Taller online

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 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.

Continuamos con las intervenciones comunitarias, dando respuesta a lo que las entidades nos requieren en materia de igualdad.

Retomamos el grupo de mujeres del Centro de Atención a las Adicciones (CAD) de Arganzuela.

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.

SERVICIOS DE ATENCIÓN 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)

IC: [@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**