



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2021

*No estoy aceptando las cosas que no puedo  
cambiar, estoy cambiando las cosas que no puedo  
aceptar.*

Angela Davis

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 aprovechamos para conmemorar el 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, con una actividad conjunta con recursos de la zona y el 26 de octubre, el Día de la Visibilidad Intersexual.

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](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.

### **III JORNADAS DE TEATRO Y FEMINISMOS:**

#### **AUTORAS**

El Instituto de Investigaciones Feminista, la Dirección General del Libro y Fomento de Lectura, la escuela de escritoras "Las Hedonistas", y los Espacios de Igualdad Juana Doña y Clara Campoamor, ponen en marcha las terceras Jornadas de Teatro y Feminismos, dedicadas en esta ocasión a las autoras. ¿Qué marca el comienzo de un texto? ¿Cómo es el proceso de escritura de una novela? ¿Y de una obra de teatro? ¿Y su lectura? ¿Sobre qué escriben nuestras autoras contemporáneas? ¿Qué cosas les preocupan? ¿A quién leen? ¿Qué lenguaje emplean? ¿Existe a día de hoy una literatura feminista?

AUTORAS es un ciclo de actividades en torno a la lectura que pone la mirada sobre las voces de nuestras autoras, reivindicando su rol dentro de la literatura y el teatro contemporáneos.

#### **Mesa 'Nuestras autoras leen', con Eva Redondo y Maialen Diaz**

Jueves 7 octubre de 18.00 a 20.30 horas  
Centro Dotacional Integrado Arganzuela

#### **Montaje "Hilanderas de cuentos", de Silvina Rodríguez y Andrea Ortúzar**

Jueves 14 octubre de 18.00 a 20.30 horas  
Centro Dotacional Integrado Arganzuela

#### **Montaje "¡Cuidado!", de María Reina**

Jueves 21 octubre de 18.00 a 20.30 horas  
Auditorio Centro Cultural Casa del Reloj

#### **Mesa "Nuestras autoras leen", con**

**Asún Bernárdez y María Velasco**

Jueves 28 octubre de 18.00 a 20.30 horas

Auditorio Centro Cultural Casa del Reloj

**Presencial**

**Necesaria inscripción previa**

### **IV EDICIÓN DEL CURSO COORDENADAS FEMINISTAS**

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña programan la cuarta edición del Curso *Coordenadas Feministas*. El curso tiene como objetivo ofrecer formación en perspectiva feminista y crear espacios de encuentro y diálogo entre profesionales y/o movimiento asociativo, con interés en incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de trabajo y activismo. Este mes de octubre se impartirá el Módulo I

**Módulo I. VINDICACIONES FEMINISTAS: 14, 19, 21 y 28 de octubre. E.I. Clara Campoamor (Villaverde)** Este módulo pretende situar en varios frentes y latitudes la historia del movimiento feminista respondiendo a preguntas tales como ¿quién es su sujeto político?, ¿quiénes son las voces autorizadas en cada momento histórico y contexto?, ¿Qué reclaman?

- Una Historia del Movimiento Feminista: demandas y propuestas. **Alicia Rius Buitrago**, doctora en perspectiva feminista, educadora y activista en economía feminista.
- Ecofeminismo y claves para la sostenibilidad de la vida. **Yayo Herrero**, antropóloga, ingeniera y activista ecofeminista.

2

- Las otras en el feminismo: saberes, denuncias y propuestas desde los márgenes. **Esther (Mayoko) Ortega**, docente universitaria (Tufts-Skidmore) y activista feminista-antirracista (ConcienciaAfro)
- Taller: Herstory, una historia de los feminismos. Rescatando mujeres olvidadas

### VIDEOFORUM: XXY

Las personas intersex nacen con caracteres sexuales (como los genitales, las gónadas y los patrones cromosómicos) que no se corresponden con las típicas nociones binarias sobre los cuerpos masculinos o femeninos.

Según datos sobre Intersex de la ONU, se calcula que el número de personas intersex equivale al número de personas pelirrojas. Sin embargo, sigue siendo un tema desconocido e invisibilizado que genera malestares, discriminaciones, violencias y, en definitiva, desigualdad.

Con motivo del Día de la Visibilidad Intersexual, se visionará la película "XXY", y en el coloquio posterior abordaremos las demandas actuales del movimiento intersex.

*Todas las películas se encuentran en el catálogo de las Bibliotecas Públicas de Madrid*

**Viernes 15 de octubre**  
**De 17.00 a 19.30 horas**  
**Taller presencial**

### CICLO CHARLAS: MUJERES JURISTAS QUE HICIERON HISTORIA (I): La antigua Roma

Este ciclo visibilizará a las mujeres juristas a lo largo de la Historia, empezando por la antigua Roma, pasando por la Edad Media y finalizando en la Edad Contemporánea y Moderna, conoceremos las enormes dificultades con que se han ido encontrando las mujeres para ejercer la abogacía.

**Lunes 18 de octubre**  
**De 17.30 a 18.30 horas**  
**Actividad virtual**

### ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades dirigidas a mujeres

### 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.

Durante el mes de octubre estaremos desarrollando el proyecto para el 25N.

**Viernes 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre**  
**De 17.30 a 19.00 horas.**  
**Taller presencial y virtual**

## **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.

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

### **Grupo 1:**

Martes 5, 19 y 26 de octubre  
De 10.30 a 11.30 horas

### **Grupo 2:**

Martes 19 y 26 de octubre  
De 12.00 a 13.30

**Taller presencial y virtual**

## **ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR: EN OCTUBRE NOS TOMAMOS EN SERIO LA SALUD MENTAL**

---

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 octubre nos dedicaremos a la salud mental para favorecer la toma de decisiones de manera sosegada.

**Jueves 7, 14, 21 y 28 de octubre**

**De 10.00 a 11.30 horas**

**Taller presencial**

## **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 individualizada con las psicólogas del Espacio, con el objetivo de poder profundizar en el empoderamiento, la autoestima, el buen trato y la gestión emocional.

**Todos los jueves del 7 de octubre al 25 de noviembre**

**De 18.00 a 19.30 horas**

**Taller virtual**

## **ACTIVIDAD SOBRE SALUD MENTAL Y GÉNERO ROMPIENDO EL ESTIGMA**

---

Esta actividad es el resultado de la colaboración entre el EASC (equipo de apoyo social comunitario), el Centro de Día y el Espacio de Igualdad Juana Doña.

4

Estos tres recursos de Arganzuela colaboran conjuntamente en mejorar la salud mental de las mujeres a través de diversas acciones y, en esta ocasión, pretenden visibilizar la necesidad de romper el estigma de la salud mental en la sociedad.

También se pretende con esta actividad dar a conocer los recursos que pueden atender y mejorar situaciones y posiciones.

**Miércoles 13 de octubre**

**De 10.30 a 12.30 horas**

**Imparte:** Equipo de EASC y Centro de Día

**Lugar:** Centro Municipal de Salud de Arganzuela

**Actividad presencial**

## **AUTOESTIMA FEMINISTA**

---

Un taller para conocer qué es la autoestima y qué aspectos de tu vida influyen en ella.

Hablaremos de cómo mejorarla, descubrirás tus fortalezas y te llevarás herramientas de autocuidado para tu día a día.

**Jueves 14, 21, 28 de octubre y 4 de noviembre**

**De 12.00 a 13.30 horas**

**Taller presencial**

## **ENCUENTRO DE MATERNIDADES RESPETUOSAS**

---

Continuamos con el espacio de encuentro entre mujeres que sean madres, que estén con necesidades de red social y que quieran compartir sus experiencias con otras madres.

El enfoque de Maternidades Respetuosas se centra en la escucha activa y sin juicio de la experiencia en torno a la maternidad de cada participante. También en la importancia de nombrar nuestras necesidades como mujeres, de cara a articular juntas respuestas. En definitiva, compartir crianza, tiempo de autocuidado y dudas.

**Viernes 15 de octubre**

**De 17.00 a 19.00 horas**

**Actividad presencial**

## **TALLER DE BATUCADA**

---

En colaboración con el Espacio de Igualdad Elena Arnedo os invitamos a uniros al nuevo espacio de repercusión. Será un lugar de encuentro para mujeres, para, a través de la percusión y los ritmos, poder expresarse, crear redes entre mujeres y fortalecer nuestro lado más artístico y creativo.

Tendrán preferencia las participantes que han estado en el taller de Batucada del Espacio de Igualdad Juana Doña

**Lugar:** Espacio de Igualdad Elena Arnedo. C de Arregui y Aruej, 31

**Viernes 15, 22 y 29 de octubre**

**De 19.00 a 20.30 horas**

**Taller presencial**

## SENDA "LAS MUJERES Y LAS PLANTAS". ELABORACIÓN DE ALCOHOL DE ROMERO

Recorreremos la zona sureste del parque del Retiro para conocer diferentes especies de plantas, los mitos y leyendas que las rodean, así como los usos tradicionales que se les ha dado a lo largo del tiempo, especialmente de la mano de las mujeres. Para finalizar, nosotras mismas lo llevaremos a la práctica elaborando un macerado de romero y lavanda en alcohol.

**Viernes 22 de octubre**

**De 16.30 a 19.00 horas**

**Actividad presencial**

**Lugar:** Aula Ambiental "La Cabaña del Retiro". Dirección: PASEO FERNÁN NÚÑEZ, 10 (Entrada por puerta plaza Mariano de Cavia) 28009 MADRID. Transporte más cercano: Bus: 40, 11, 7, 87.

## ASESORÍA JURÍDICA. CHARLA CIBERSEGURIDAD

El peligro de las redes sociales es innegable; a través de ellas podemos exponer nuestra vida y nuestra intimidad. Es importante saber qué debemos hacer para así estar protegidas en el manejo de las redes.

Para ello contaremos con la presencia de un oficial del Grupo de Ciberdelincuencia del Cuerpo Nacional de Policía.

**Lunes 25 de octubre**

**De 17.30 a 19.00 horas**

**Actividad virtual**

## 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 al realizar una tarea vinculada a la gestión del espacio y almorzando a la sombra de los árboles entre risas y charlas.

**Miércoles 27 de octubre**

**De 10.00 a 12.00 horas**

**Lugar:** Espacio de Igualdad Juana Doña

**Actividad presencial**

## ESCRITURA PARA EMPODERARSE

Con motivo del Día de las Escritoras que se celebra el 19 de octubre nos reuniremos a escribir juntas. Descubriremos nuestro potencial de escritoras bajo la temática "Las edades de la vida", crearemos textos y los compartiremos lecturas y reflexiones.

¡No olvides traer papel y boli!

**Miércoles 27 de octubre**

**De 17.30 a 19.00 horas**

**Actividad virtual**

6

## GRUPO PARA LA REPARACIÓN DE LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

---

Iniciamos el Grupo para la Reparación de las Violencias Machistas donde generaremos un espacio seguro y de confianza colectiva para sanar y transformarnos en red frente a las violencias machistas.

Durante las sesiones tomaremos conciencia del impacto de las violencias machistas en nuestras vidas y adquiriremos y reforzaremos herramientas de autocuidado y buen trato para la reparación y la transformación personal.

**Miércoles 27 de octubre**  
**Miércoles 3, 10, 17 y 24 de noviembre**  
**Miércoles 1 de diciembre**  
**De 17.30 a 19.30 horas**  
**Actividad 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. 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.**

7

## ACTIVIDADES CERRADAS

### **PARTICIPACIÓN COMUNITARIA**

- CENTRO DE ATENCIÓN A DROGODEPENDENCIAS
- SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN INSTITUTOS
- PUNTO "A"
- RED ARGANZUELA
- MAPEANDO ARGANZUELA

### 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. Aclaramos 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 individualizadas como las actividades grupales 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**