



## PROGRAMACIÓN ENERO 2022

*“Y empecé a mirarme de forma distinta y encontré que una parte de mi mente jamás había funcionado, y mil preguntas nunca articuladas, a pesar de haber vivido en un mundo de mujeres parte de mi vida, se agolparon y tuvieron respuesta. Y uní a los ideales de toda mi vida los ideales del feminismo, porque esa batalla será la más larga, dura y justa que ganará la mitad de la humanidad más oprimida de todos los tiempos”*

**Juana Doña (1918-2003).** Escritora española, luchadora.

### RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, se ofrecen **servicios gratuitos** de **intervención individual a las mujeres** y **actividades grupales abiertas a la población** que abordan de manera transversal la violencia machista

#### HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h

#### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

**Teléfono:** 91 5881718

**Correo electrónico:** [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

**Presencialmente:** paseo de la Chopera, 10 (metro Legazpi)

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

- **Psicológica:** para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.
- **Jurídica:** en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.

## ACTIVIDADES GRUPALES

**Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.**

## ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

**Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.**

## HOMBRES POR LA IGUALDAD

### La revolución de los cuidados

Grupo que se reúne de manera bimensual para reflexionar sobre las aportaciones que los hombres pueden hacer (y hacen) a la lucha por la igualdad.

Ven a participar en este taller mixto en el que conjuntamente, hombres y mujeres pondremos sobre la mesa qué son los cuidados, quién los realiza y cómo compartirlos de manera igualitaria.

En un mundo en el que dependemos de la Naturaleza y de las personas, el cuidado no puede limitarse a lo personal e íntimo sino ser el fundamento de la satisfacción y la felicidad colectiva.

En colaboración con Iñaki Lajud psicólogo y sexólogo, miembro de Masculinidades Beta.

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 19 de enero. De 18 a 19:30h.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### Collage conmemorativo: “FELIZ CUMPLEAÑOS JUANA DOÑA”

Ven a recordar con nosotras la vida de Juana Doña, una mujer inspiradora, defensora de derechos y libertades. Queremos contar su historia y alrededor de ella crear un collage conmemorativo. Con esta actividad estamos también celebrando que el Espacio de Igualdad cumple 5 años. Esta propuesta estará guiada por Mila Vicente, licenciada en Bellas Artes, artista plástica y maestra; dentro de nuestro ciclo de encuentros con Mujeres Artistas.

**Dirigido a toda la población con inquietudes artísticas.**

**Lunes 17 de enero. De 18 a 20h.**

### El coro de las Doñas

¿Te gustaría formar parte del Coro de Juana Doña? El canto coral es fuente de salud y creatividad. Todas las personas podemos cantar; tal vez hayamos inhibido este potencial, por ello, es tan liberador y gratificante permitirnos explorar y disfrutar de su sonido.

Cantar en coro genera endorfinas, que producen placer y alegría y oxitocinas que tienen un efecto relajante, además de sentimientos de poder, confianza y sororidad.

Os esperamos para cantar y crear un repertorio que mostraremos el 8 de marzo en una actuación pública.

De manera excepcional el martes 25 será la presentación, con la intención de continuar los viernes por la tarde.

**Dirigido a toda la población sin necesidad de experiencia previa, pero con compromiso de continuidad.**

**Martes 25 de enero presentación y clase. De 18 A 19:30h.**

**Viernes 4, 18 de febrero. De 18 a 19:30h.**

**Viernes 4, 18 de marzo y martes 8 de marzo. De 18 a 19:30h.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

**Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.**

### TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

#### Prevención de violencia y visita a la exposición “SANANDO EN RED”

Te invitamos a visitar con las educadoras del centro la exposición fotográfica elaborada por las mujeres que participaron en el taller de creación *Sanando en Red* centrado en su proceso personal frente a la violencia machista.

Además, con dinámicas interactivas, presentaremos algunos conceptos claves para profundizar en esta problemática como son el *iceberg de la violencia*, el *Ciclo de la Violencia* o los *Mitos* generados acríticamente que la rodean.

**Dirigido a toda la población.**

**Martes 11 de enero. De 18 a 19h.**

#### El buen trato: cómo aprender a tratarnos bien

Un espacio de reflexión sobre el buen trato, la no violencia, el autoconocimiento y cómo incorporarlo a nuestras rutinas diarias. Veremos a qué nos referimos cuando hablamos de violencia machista y buen trato, cómo aplicar este último, trabajando las creencias que nos dificultan ponerlo en práctica.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 13, 20, 27 de enero y 3 de febrero. De 12 a 13:30 h.**

#### IV EDICIÓN DEL CURSO COORDENADAS FEMINISTAS: violencia machista

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña programan la cuarta edición del Curso *Coordinadas 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 enero comenzará el módulo IV en el que nos acercaremos a la violencia machista desde la base que las construye y sustenta algunas de sus últimas consecuencias. Durante sus sesiones se

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





abordará la invisibilidad a la que son sometidas muchas violencias, por encontrarse fuera de las definiciones oficiales y encarnadas en cuerpos “no autorizados”.

**Dirigido a profesionales y/o personas de entidades sociales.**

**Jueves 20, 27 de enero y 3, 10 y 17 de febrero. De 17 a 19:30h. Online.**

## **Ciclo Biodanza para el Buen Trato**

Ven a moverte con nosotras de manera segura. Te invitamos a este taller de movimiento en el que a través de músicas y ejercicios seleccionados vivenciaremos, desde el encuentro y el disfrute, la importancia del buen trato, los autocuidados, la afectividad, la asertividad, etc.; para la construcción de relaciones igualitarias libres de violencias.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 28 de enero (mensual). De 18 a 19:30h.**

## **ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.**

**Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.**

## **BIENESTAR FÍSICO**

### **Ciclo de yoga y meditación para nuestra salud y bienestar**

Comenzamos un ciclo de clases de yoga para liberar nuestras tensiones musculares, combinado con un tiempo para la meditación, donde procuraremos nuestro equilibrio y paz mental.

Si eres una yoguini con experiencia de al menos 2 meses en la práctica de hatha yoga ven a practicar esta técnica y arte milenario que otorga vitalidad, confianza y determinación.

Trae tu esterilla y una toalla pequeña para cuidarnos entre todas.

**Dirigido a mujeres con experiencia previa en la práctica de yoga.**

**Jueves 20, 27 enero. De 18 a 19:30 h.**

**Jueves 10, 17, 24 de febrero. De 18 a 19:30h.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### 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 trimestral dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva.

A través de sencillos ejercicios potenciamos la escucha, la atención y compartimos recuerdos con otras mujeres.

**Dirigido a mujeres.**

**Lista de espera para siguientes ediciones.**

**Martes 11, 18 y 25 de enero. De 12 a 13:30h.**

### Abraza tus emociones

En este taller trabajaremos el autoconocimiento emocional, el reconocimiento y la exploración de las emociones. Entenderemos por qué sentimos lo que sentimos, cómo aprender de ello y herramientas que nos ayuden en nuestra gestión emocional.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 13, 20, 27 de enero y 3 de febrero. De 18 a 19:30h.**

### Acompañamiento del grupo de desarrollo personal

En esta sesión acompañamos el camino a la autogestión del grupo de desarrollo personal que tuvo lugar en 2021. Después de haber trabajado juntas qué objetivos y frecuencia van a tener los encuentros, se llevará a cabo un diseño base de las sesiones para que las participantes puedan autofacilitarse.

**Dirigido a mujeres que participaron en el grupo de desarrollo personal.**

**Grupo cerrado.**

**Miércoles 12 de enero. De 18 a 19:30h.**



## Encuentro de maternidades respetuosas

Continuamos con el espacio de encuentro mensual 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 14 enero (mensual). De 17 a 19h.**

## 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. 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.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 26 de enero. De 10:30 a 12:30h.**

## Objetivos para el 2022: empezar el año aprendiendo a cumplir lo que nos proponemos

Al comenzar el nuevo año, muchas pensamos en nuevos propósitos. En esta sesión aprenderemos cómo ponerse objetivos para asegurarnos de cumplirlos y no frustrarse en el intento.

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 26 de enero. De 18 a 19:30h.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## EMPODERAMIENTO LABORAL Y DIGITAL

### Recursos digitales para la búsqueda de empleo

¿Estás en búsqueda activa de empleo? En este taller aprenderemos cómo utilizar el móvil de forma segura y eficaz para tal fin, facilitando recursos audiovisuales, enlaces y herramientas.

Además de conocer el sistema de identidad digital para personas físicas: cl@ve, con el que podemos realizar gestiones administrativas.

**Dirigido a mujeres en búsqueda de empleo.**

**Lunes 31 de enero. De 17:30 a 19:30 h.**

## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Encuentro de la Red de Ganchilleras

Si te gusta tejer con ganchillo te invitamos a sumarte a la Red de Ganchilleras.

Desde el Espacio de Igualdad conmemoramos días significativos a través de la sensibilización en calle repartiendo elaboraciones de ganchillo.

El mes de enero celebraremos una sesión presencial de encuentro entre las integrantes de la red donde presentaremos el espacio a nuevas integrantes, nos conoceremos y decidiremos el próximo proyecto para el 8M.

**Dirigido a mujeres que sepan tejer ganchillo.**

**Lunes 24 de enero. De 17 a 18:30h.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)







## TRABAJO COMUNITARIO

**Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas.**

**Además ponemos a disposición de la comunidad biblioteca de préstamo gratuito.**

**Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.**

### **Poniéndonos las gafas moradas**

Taller teórico y práctico dirigido a las mujeres que acuden al EASC y CD de Arganzuela en el que a través del diálogo, la escucha y diversas técnicas creativas, tomaremos conciencia de género partiendo desde nuestras experiencias y vivencias.

**Actividad en colaboración con Equipo de Apoyo Social Comunitario y Centro de Día de Arganzuela.**

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 10 de enero. De 16:30 a 18h.**

### **Mitos del amor romántico**

Taller teórico y práctico dirigido a las mujeres que acuden al CAD, en el que revisamos y vivenciamos con técnicas creativas los *mitos del amor romántico*; responsables de generar vínculos no saludables y malestar en nuestras vidas. Desmontándolos, construimos modelos alternativos de relaciones afectivosexuales para garantizar nuestro bienestar.

**Actividad en colaboración con Centro de Atención de Drogodependencias de Arganzuela.**

**Dirigido a mujeres.**

**Miércoles 12 de enero. De 11:30 a 13h.**

### **Sensibilización para la prevención de violencia de género en institutos**

Como cada mes, seguimos realizando sesiones participativas en las tutorías del IES Fraguas Forges para la prevención de la violencia de género y la sensibilización sobre los buenos tratos, dentro del proyecto Madrid Violencia Cero.

**Actividad en colaboración con el Servicio de convivencia, intervención social y promoción comunitaria del Departamento de Servicios Sociales.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





### Dirigido al alumnado del IES Fraguas Forges

**Miércoles 12 de enero. De 8 a 11h.**

**Jueves 13 de enero. De 10 a 14 h.**

### Punto A

El Punto A es un proyecto de carácter anual que se lleva a cabo mensualmente en los Institutos públicos del distrito durante el tiempo del recreo por parte de distintos recursos municipales y asociativos de Arganzuela que trabajan con población juvenil y adolescente a través de actividades y dinámicas de distintas temáticas de carácter preventivo en las que se le da al alumnado la ocasión de participar tanto en la propuesta de las mismas como en su desarrollo.

Durante el mes de enero abordaremos la comunicación, diferenciando entre estilos comunicativos violentos y estilos comunicativos basados en los buenos tratos.

### Dirigido al alumnado de los institutos públicos del distrito.

**Jueves 13 de enero IES Fraguas Forges. De 11 a 12:30h.**

**Jueves 20 de enero IES Gran Capitán. De 11 a 12:30h.**

### Círculo de mujeres

Grupo de mujeres autogestionado. Está constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad de distintos talleres y actividades y que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires.

### Dirigido a mujeres.

**Jueves 13 de enero. De 17:30 a 19:30h.**

### Prevención de violencia y visita a la exposición “SANANDO EN RED”

Actividad dirigida al grupo de participantes del Programa para jóvenes Queda-T de Arganzuela. Se visitará la exposición fotográfica elaborada por las mujeres que participaron en el taller de creación *Sanando en Red* centrado en su proceso personal frente a la violencia machista.

Además, con dinámicas interactivas, presentaremos algunos conceptos claves para profundizar en esta problemática como son el *iceberg de la violencia*, el *Ciclo de la Violencia* o los *Mitos* generados acríticamente que la rodean.

### Dirigido al grupo de participantes del programa para jóvenes Queda-T de Arganzuela.

**Viernes 14 de enero. De 18:30 a 20h.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)

