

PROGRAMACIÓN MARZO 2022

“Prefiero una libertad peligrosa a una servidumbre tranquila”.

María Zambrano (1907-1991). Filósofa, ensayista española.

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

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

1

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

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.

2

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Acto 8M. Día Internacional de las Mujeres

El 8 de marzo a partir de las 12:00 te esperamos en el Espacio de Igualdad para compartir un espacio de reflexión y conmemoración de esta fecha tan significativa.

-12:00, Colocaremos juntas el banderín resultante del taller **Manos que Crean Red.**

-12:00- 13:00, **Taller de canto** con Natacha Crawford y el Coro de las Doñas

13:00- 14: 00, **Encuentro con la Red de Ganchilleras:** intercambio de ideas, muestras, y conocimiento. Trae tus agujas y aprenderemos juntas a elaborar signos representativos del Movimiento de Mujeres.

Dirigido a toda la población.

Martes 8 de marzo a las 11:45.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

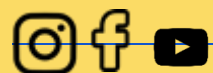
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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.

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

Viernes 4, 18 de marzo de 18 a 19:30h.

Martes 8 de marzo a las 12.

Diálogos sin desperdicio

Conoceremos la problemática del desperdicio alimentario: desde lo global a lo local, y generaremos propuestas de cambio desde nuestros barrios para la reducción de desechos y contribuir así a una ciudad sostenible. ¿Quién y cómo cuidamos y nos cuidamos en familia? ¿Qué valor le damos a la alimentación? ¿Cómo cuidamos nuestro barrio y nuestra ciudad?

En colaboración con ONGD Enraíza Derechos.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 30 de marzo. De 17 a 18:30h.

Obra de Teatro “Brujas”.

Muestra de teatro amateur perteneciente al Laboratorio Teatral Sinvergüenzas. Ven al ensayo general de la obra, tras la actuación se abrirá la palabra al público para ayudar a hacer crecer la obra.

Un conjunto de escenas teatrales escritos por las mismas actrices que abordarán desde diferentes prismas el concepto de BRUJA con una pauta común: el empoderamiento, huyendo de los tópicos que o bien han estereotipado o victimizado a las mujeres que se han salido del mandato social y transgredido en diferentes momentos históricos.

Dirigido al público adulto

Miércoles 23 de marzo. De 18:30 a 20h.



HOMBRES POR LA IGUALDAD

Grupo que se reúne dos veces al mes, en semanas alternas, para reflexionar sobre la construcción de la masculinidad en nuestra cultura; qué significa ser hombre; cuáles son los mandatos y roles de género que reciben por el hecho de serlo, así como sus implicaciones a la hora de construir relaciones y una sociedad más igualitaria.

Si te interesan estas cuestiones, éste es tu espacio, donde podrás encontrarte con otros hombres como tú y reflexionar juntos en nuevos modelos de masculinidad.

Con la guía y facilitación de Pablo Santos, sociólogo, Máster en Género y Desarrollo, y miembro de la entidad Otro Tiempo.

Dirigido a hombres con compromiso de continuidad

Miércoles 9 y 23 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

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.

4

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Diversidad Sensorial

Hablar de personas sordas es hablar de diversidad desde muchas perspectivas (tipo de sordera, edad, vivencias personales, recursos económicos, género...), pero todas tienen un factor común: comparten una diversidad auditiva, se apoyan en elementos visuales y se encuentran con barreras en su cotidianidad.

¿Cómo se articula el lenguaje de signos?, ¿cómo influye el sistema de comunicación que empleamos en nuestra forma de estar y de vincularnos con el mundo?, ¿cuáles son las demandas de la comunidad sorda en la actualidad?, ¿qué relación existe entre ser mujer y tener diversidad auditiva?, ¿qué entidades están en marcha en el distrito para la defensa y atención de los intereses y necesidades de las personas sordas y sus familias?

Abordaremos todas estas cuestiones en un taller que nos acerca a la comunidad sorda y nos inicia en el uso de la lengua de signos española. Además, en la última sesión del taller visitaremos la Asociación de Sordos de Madrid, cuya sede se encuentra ubicada en el distrito de Arganzuela.

En colaboración con Olga Romero, comunicadora de Lengua de Signos.

Dirigido a toda la población

Lunes 14, 21 y 28 de marzo y 4 de abril. De 11 a 13h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

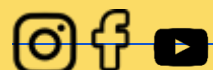
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Conversatorio sobre Salud Menstrual: Endometriosis

El 14 de marzo es el Día Mundial de la Endometriosis, una enfermedad que sigue estando invisibilizada y el diagnóstico puede tardar hasta 10 años.

La endometriosis afecta alrededor del 10% de personas menstruantes en edad reproductiva, es la causa más frecuente de dolor pélvico crónico (Entre el 40% y el 60%) y la incidencia máxima se observa en edades de entre 35 y 45 años.

¿Qué relación existe entre el dolor menstrual y la endometriosis?, ¿cómo se diagnostica?, ¿cuáles pueden ser las causas, consecuencias, síntomas y tratamiento de esta enfermedad?

La información es poder y para resolver todas estas dudas y más contaremos con la participación de Paloma de Andrés, quien abordará este tema que tanto impacto tiene en la salud menstrual y podrá contestar a preguntas que le formulen las personas oyentes.

En colaboración con Paloma Andrés Domingo, Ginecóloga y Sexóloga. Experta en Salud y Género, área de Derechos en Salud Sexual y Reproductiva. Ponente en Talleres de Formación de Violencia de Género. Docente y tutora de los Masters de «Autoconocimiento, Sexualidad y Relaciones Humanas en Terapia de Reencuentro» y de «Educación Sexual para la Salud Comunitaria y Terapia Sexual en Terapia de Reencuentro».

Dirigido a toda la población.

Jueves 17 de marzo. De 18 a 19:30h.

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. Tendrán prioridad las que no asistieron al taller de febrero.

Martes 29 de marzo (mensual). De 17:30 a 19 h.



Salud Mental y Género: 8M

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 conmemorar el 8M. Para ello visitaremos el Espacio de Igualdad e informaremos sobre recursos públicos especializados en atención de la violencia machista. También conversaremos sobre porqué se celebra el 8 de marzo y desde cuándo y cuáles son las demandas actuales mientras paseamos por Madrid Río.

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

Dirigido a mujeres.

Jueves 17 de marzo. De 10:30 a 12:30h.

Cortoforum. “Lo que no se ve”

A través de la visualización de algunos cortos analizaremos las distintas violencias psicológicas y económicas, aquellas que suceden sin apenas darnos cuenta, que nadie ve, que nadie identifica, pero que están ahí, día tras día, mermando la autonomía y la autoestima de quien las padece.

En esta actividad sí las veremos, las identificaremos y analizaremos cómo se puede dar una respuesta legal.

Dirigido a la ciudadanía.

Lunes 14 de marzo. De 17:00 a 18:30h.

Un paseo por la Justicia

Aprovechando la entrada de la primavera, visitaremos el exterior de los lugares de Justicia más emblemáticos de Madrid (Tribunal Supremo, Consejo General del Poder Judicial, Audiencia Nacional y Tribunal Superior de Justicia), y la Iglesia de Santa Bárbara (Convento de las Salesas Reales) por su relación histórica con el edificio del Tribunal Supremo. Conoceremos cómo funcionan estos tribunales y qué competencias tienen, además de un poco de historia de nuestra ciudad.

Al final de la actividad, mientras degustamos un aperitivo (si el clima lo permite), reflexionaremos sobre la respuesta de la Justicia ante las distintas violencias que padecen las mujeres, los/as menores, las personas migrantes, las personas LGTBI.

Dirigido a la ciudadanía.

Miércoles 30 de marzo. De 11:30 a 13:30h.

Lugar: Plaza de la Villa de París

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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 el segundo 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, mantita y toalla pequeña para cuidarnos entre todas.

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

Jueves 10, 17, 24 marzo y 7 de abril. De 17 a 18:30h.

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 con perspectiva de género.

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

Dirigido a mujeres.

Lista de espera para siguientes ediciones.

Martes 1, 15, 22 y 29 de marzo. De 12 a 13:30h.

Fortalece tu Autoestima

Vivir en condiciones patriarcales daña a las mujeres. Crearemos un espacio para pensar en nuestras fortalezas, valorarnos, aceptarnos, atender a nuestras necesidades

Trabajaremos el autoconocimiento, el corporal, el emocional desde una visión integral, la autoaceptación y la valoración de nosotras mismas.

Dirigido a mujeres.

Martes 15, 22, 29 de marzo y 5 de abril. De 17:30 a 19:30h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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. Este mes como no podía ser de otra manera se hablará del Día Internacional de las Mujeres.

Dirigido a mujeres.

Viernes 18 de marzo (mensual). De 17 a 19h.

Somos lo que comunicamos

Taller dirigido a mujeres que deseen mejorar sus habilidades de comunicación personal e interpersonal. Utilizaremos nuestras destrezas y habilidades para facilitar nuestras relaciones. y reivindicar nuestros derechos sin sentirnos mal por ello.

Dirigido a mujeres.

Jueves 24, 31 de marzo y 7 de abril. De 11 a 13h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

Ciclo Soberanía tecnológica: Recursos digitales para la capacitación digital y búsqueda de empleo II

¿Estás en búsqueda activa de empleo?; ¿Quieres saber cómo realizar gestiones administrativas con tu móvil?; ¿Conoces el sistema de identidad digital para personas físicas: cl@ve?

En este ciclo de talleres aprenderemos cómo utilizar el móvil de forma segura y eficaz para resolver estas y otras preguntas, facilitando recursos audiovisuales, enlaces y herramientas que podrán consultarse con posterioridad. En colaboración con Estibaliz L. Erauzkin (EVALab)

Dirigido a mujeres en búsqueda de empleo.

Lunes 28 de marzo. De 17:30 a 19:30h.



EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Explora tu creatividad: El camino de la Artista

¿Te consideras una persona creativa? ¿Tienes experiencia en el desarrollo de una actividad artística? Talleres mensuales en los que nos acercaremos a distintas técnicas y materiales (escritura, fotografía, collage, costura, movimiento, etc) con enfoque arteterapéutico para investigar su manejo, jugar y atreverse a crear con libertad y espontaneidad.

Este mes conmemoramos el Día Internacional de las Mujeres.

**Dirigido a mujeres con intereses creativos, con preinscripción.
Lunes 21 de marzo. De 17 a 19h.**

Red de Ganchilleras

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

Desde el Espacio de Igualdad se conmemora el 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres y para ello contamos con la colaboración de la Red de Ganchilleras y sus elaboraciones que pondremos en la fachada del centro y del Encuentro abierto con la Red de Ganchilleras el 8 de marzo de 13 a 14 para tejer juntas signos representativos del Movimiento de Mujeres.

Dirigido a mujeres.

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.

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.

Dirigido al alumnado del IES Fraguas Forges

Miércoles 9 y 23 de marzo. De 8 a 11h.

Jueves 10 y 24 de marzo. De 10 a 14 h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

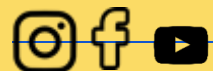
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





“Donde más duele (Antígona en el siglo XXI)”

La Asociación cultural Parafernalias, presenta la pieza teatral ‘Donde más duele’, basada en el caso real de Ángela González, víctima de violencia machista, caso que llevó la Organización Women’s link ante el Comité CEDAW de la ONU.

Seguirá una charla acerca de la violencia de género en la que participará el Espacio de Igualdad para acabar con un coloquio abierto al público, donde estaríamos encantadas de contar con vuestra participación.

Viernes 25 de marzo a las 19h.

Centro Cultural Bohemios, calle de Bohemios, 1 (Villaverde)

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 marzo hablaremos sobre el 8 de marzo, qué se conmemora, por qué y cuáles son las demandas actuales.

10

Dirigido al alumnado de los institutos públicos del distrito.

Jueves 3 de marzo IES Fraguas Forges. De 11 a 12:30h.

Jueves 10 de marzo IES Gran Capitán. De 11 a 12:30h.

Jueves 31 de marzo IES Gran Capitán. De 11 a 12:30h.

Feminismo para principiantes

Taller teórico y práctico en el que a través del diálogo, la escucha y diversas técnicas creativas abordaremos la violencia machista presente en nuestra sociedad, los logros y demandas actuales del movimiento feminista.

Actividad en colaboración con QuedaT Arganzuela.

Dirigido a población juvenil

Jueves 10 de marzo. De 18 a 20h.





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 3 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Grupo de Mujeres Centro de Mayores

Sensibilización en igualdad a los grupos de mujeres del Centro de Mayores Luca de Tena y Casa del Reloj de Arganzuela.

Dirigido a mujeres mayores de 60.

Lunes 14 de marzo. De 17 a 18:30h.

Encuentro comunitario Bienestar Arganzuela

Te invitamos a participar en el próximo encuentro de Bienestar Arganzuela, un espacio abierto a todas las vecinas y vecinos del barrio para pensar, organizar y disfrutar conjuntamente actividades para el bienestar personal y colectivo.

Será una mañana para cuidarnos, conectar con nosotras mismas y mismos y con las otras y otros participantes en un espacio natural privilegiado como lo es el Huerto Vecinal Las Vías.

Dirigido a toda la población.

Viernes 25 de marzo a las 12h.

Huerto Las Vías (Entrada C/ Jemenuño, pasado el Campo de fútbol Marqués de Samaranch.

11