



PROGRAMACIÓN ABRIL 2022

“La paz no es solamente la ausencia de guerra, mientras haya pobreza, racismo, discriminación y exclusión, difícilmente podremos alcanzar un mundo en paz”.

Rigoberta Menchu (9 de enero de 1959). Lideresa indígena y activista guatemalteca y ganadora del Premio Nobel de la Paz (1992) y el Premio Príncipe de Asturias de Cooperación Internacional (1998).

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)

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

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.

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

Viernes 8 y 22 de abril de 18 a 19:30h.



Mujeres Juristas que hicieron historia I: Roma.

Conoceremos a mujeres de la antigua Roma vinculadas al Derecho, sus dificultades, sus vidas y aquello en lo que destacaron.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 20 de abril de 11 a 12h. Virtual.

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 6 Y 20 de abril/ 11 y 25 mayo/ 8 y 22 de junio de 17:30 a 19:30h.

3

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

Visita Asociación de Sordos de Madrid

La Asociación de Sordos de Madrid (ASM) es una entidad sin ánimo de lucro que tiene como objetivo la defensa y atención a los intereses y necesidades de las personas sordas y sus familias.

La intersección género y diversidad auditiva es diana de discriminaciones múltiples. Es por ello que desde la asociación llevan a cabo diferentes acciones en contra de las violencias múltiples que puedan vivir las mujeres sordas y en pro de la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos de la vida.

Hablaremos de todo ello y conoceremos la Asociación de la mano de Amparo Aragonés, delegada del Área de Mujer de la asociación y con Olga Romero, comunicadora en LSE y voluntaria de la misma.

Dirigido a toda la población

Lunes 4 de abril. De 11 a 13h.



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, el asertividad, etc.; para la construcción de relaciones igualitarias libres de violencias.

Dirigido a mujeres. Tendrán prioridad las que no asistieron al taller de marzo.

Martes 26 de abril (mensual). De 11:30 a 13 h.

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, se visibilizará la necesidad de romper el estigma de la salud mental en la sociedad.

Se darán a conocer los recursos que pueden atender y mejorar situaciones y posiciones respecto a la salud mental.

Dirigido a mujeres.

Jueves 28 de abril. De 10:30 a 12:30h.

Kit de comunicación no violenta

¿Quieres entrenarte en la comunicación interpersonal no violenta? ¿Expresar lo que sientes sin sentirte culpable? ¿Practicar la autodefensa emocional y social? Únete a este grupo, descubre tus destrezas y habilidades personales.

Dirigido a mujeres.

Martes 19, 26 abril y 3 de mayo. De 17:30 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 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. Grupo Cerrado

Jueves 7, 21 y 28 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.

Grupo 1: martes 19 y 26 de abril. De 10:30 a 12h.

Grupo 2: martes 5, 19 y 26 de abril. De 12 a 13:30h. Grupo cerrado.

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.

Lunes 18, 25 de abril y 2 de mayo. De 11:30 a 13:30h.



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

Dirigido a mujeres.

Viernes 22 de abril (mensual). De 17 a 19h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

Ciclo Soberanía tecnológica IV: de la identidad digital y el C.V a la “marca personal”

El formato de currículum vitae que conocemos, se ha transformado para adaptarse al uso de nuevas plataformas, herramientas digitales y redes sociales.

En ediciones anteriores hemos trabajado desde nuestros teléfonos inteligentes (smartphones), para comprender su funcionamiento y cómo utilizarlo de forma efectiva (sistema/alojamiento de archivos, descargas, apps y configuraciones, gestión de alarmas para ofertas de empleo, etc.) y para operar con nuestra cl@ve permanente (acceso a sedes electrónicas y gestiones telemáticas con mayor seguridad y simplicidad que si utilizáramos un certificado digital).

En esta sesión del ciclo, profundizaremos en todo lo relacionado con las entrevistas online desde diferentes plataformas.

Si quieres aprender a prepararte, en función de tus diferentes perfiles profesionales y diversas identidades digitales (desde la personal a la de tu entidad o proyecto de emprendimiento), de forma eficiente y dejando tu marca personal, este es tu taller.

En colaboración con Estibaliz L. Erauzkin (EVALab)

Dirigido a mujeres en búsqueda de empleo.

Lunes 18 de abril. De 17 a 19h.

Visita el proyecto “Cuarto Propio” la Wikipedia Feminista

Cuarto Propio, espacio de encuentro para la elaboración de una Wikipedia Feminista cumplió 5 años de trabajo.

¿Te gustaría conocer a sus creadoras y animarte a participar en la escritura de la Wikipedia Feminista? Ven a visitar este proyecto enciclopédico que tiene sede en las instalaciones de Matadero; sus creadoras nos compartirán sus objetivos y logros y nos contarán cómo participar en la creación común

6





de nuevas entradas para acortar la brecha de género en wikipedia, visibilizar las aportaciones de las mujeres y disfrutar de descubrimientos asombrosos.

Dirigido a mujeres amantes de la escritura y la lectura.

Martes 26 de abril. De 18:30 a 20h.

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.

Dirigido a mujeres con intereses creativos, con preinscripción.

Martes 5 y 19 de abril. De 17:30 a 19h.

Taller de creación y empoderamiento contra el Acoso Callejero

En abril se celebra la Semana Internacional de lucha contra el Acoso Callejero (del 3 al 9 de abril), para combatir esta lacra social y cultural, contaremos con la presencia de la multidisciplinar Inma Haro, que a través de una propuesta de videoforum y taller corporal nos propondrá una serie de acciones para desarrollar juntas ocupando el espacio público en las inmediaciones del Espacio de Igualdad.

Con Inma Haro, Agente de Igualdad, Creadora multidisciplinar, y artEducativa

Dirigido a mujeres

Lunes 25 de abril de 17 a 19h.

Encuentro Red de Ganchilleras contra el Acoso Callejero

¿Te gusta tejer a ganchillo?, ¿no sabes y te gustaría aprender?, ¿te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer activismo a través del ganchillo? Si has respondido que sí, te invitamos a sumarte a la Red de Ganchilleras. Es un espacio abierto en el que las integrantes de la Red se van organizando para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

Este mes, celebraremos una sesión especial para visibilizar la presencia de las mujeres en los espacios públicos y contra el acoso callejero en la que disfrutaremos de un encuentro entre diferentes grupos de ganchilleras al aire libre abierto a todas las mujeres que deseen participar sean o no integrantes de la Red y sepan o no tejer.

Dirigido a mujeres.

Lunes 25 de abril. De 17 a 19h.



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 una 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 20 de abril. De 8 a 11h.

Jueves 21 de abril. 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.

Dirigido al alumnado de los institutos públicos del distrito.

Jueves 7 de abril IES Fraguas Forges. De 11 a 12:30h.

Poniéndonos las gafas moradas

Taller teórico y práctico dirigido a las mujeres que acuden al Centro de Rehabilitación Laboral 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.

Dirigido a mujeres.

Viernes 8 de abril. De 10 a 11.30h.



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 7 de abril. De 17:30 a 19:30h.

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 con las otras y otros participantes en un espacio natural privilegiado como lo es el Huerto Vecinal Las Vías.

Dirigido a toda la población.

Fecha por determinar.

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