

PROGRAMACIÓN MAYO 2022

“Ni la tierra ni las mujeres somos territorio de conquista”

Anónimo, de un grafiti del colectivo Mujeres Creando, Bolivia

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)

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.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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.

VISITAS Y PASEOS

Exposición “La Poética del Tiempo”

Ven a visitar la primera retrospectiva de la artista madrileña **Pilar Lara**. Una colección compuesta de collages de fotografías, objetos encontrados, cajas y piezas tridimensionales realizados entre 1989 y 2005.

Conoce la visión de Pilar Lara sobre la naturaleza, el antibelicismo, su compromiso con la sociedad y su profunda reflexión sobre el tiempo como eje de la vida.

Dirigido a toda la población.

Jueves 5 de mayo. De 17 a 19h.

Lugar: Centro Conde Duque Calle del Conde Duque, 11.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIA

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 tan liberador y gratificante. 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 6 y 20 de mayo (viernes alternos hasta junio). De 18 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





Cocina sin desperdicio, cuidados que transforman

¿Se te estropea siempre alguna fruta y verdura? ¿Te duele tirar a alimentos a la basura, pero no sabes cómo aprovecharlos? ¿Necesitas ideas nuevas para cocinar?

Esta y otras preguntas podrás resolverlas en la sesión de “Cocina sin Desperdicio” que organizamos con el chef **Sebastián Simón**, todo un experto en comprar, conservar y cocinar sin residuos.

En este taller no solo aprenderás a aprovechar mejor los alimentos, sino que abrirás la puerta a tu creatividad culinaria y, entre todos y todas, aportaremos ideas para frenar el desperdicio alimentario y crear un Madrid sostenible.

Este taller forma parte del proyecto “Compromiso ciudadano con la Agenda 2030. Por un Madrid sostenible y global desde nuestros barrios”, que está desarrollando la ONGD Enraza Derechos, cofinanciado por el Ayuntamiento de Madrid.

Dirigido a toda la población.

Viernes 27 de mayo. De 12 a 13:30h.

Mujeres Juristas que hicieron historia II

EDAD MEDIA. Conoceremos a mujeres de esta etapa de la Historia vinculadas al Derecho, sus dificultades, sus vidas y aquello en lo que destacaron.

Dirigido a población general.

Miércoles 18 de mayo de 11 a 12h. Online

Racismo, machismo, lgtbfobia, aporofobia..... = DESIGUALDAD = DELITOS DE ODIO

De la mano del Grupo de Diversidad de la Policía Municipal de Madrid, conoceremos qué está pasando en nuestra ciudad con la violencia hacia determinadas personas y hacia determinados colectivos; analizaremos las razones de esos comportamientos y sabremos cómo actúan nuestras instituciones para combatir esas conductas de odio.

Aprenderemos cómo actuar ante hechos de esta naturaleza, que empañan la convivencia en nuestra ciudad.

Dirigido a población general.

Lunes 30 de mayo de 11 a 12:30h.

Lugar: Dependencias distritales de Policía Municipal. Paseo de la Chopera nº 2

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.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

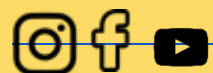
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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.

Grupo cerrado.

Miércoles 11 y 25 de mayo / 8 y 22 de junio. 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.

VISITAS Y PASEOS

Paseo feminista en el distrito de Arganzuela

En colaboración con la Mesa de Igualdad del distrito, se llevará a cabo este paseo en que se narrará la realidad de las mujeres en Arganzuela y se visibilizará la violencia machista que sufren a diario.

Dirigido a toda la población.

Domingo 22 de mayo. De 11 a 13h.

Punto de encuentro: Casa del Reloj. Paseo de la Chopera, 10

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

“¿Qué celebramos el Día de la Madre?”

Encuentros para el diálogo en torno a Maternidades: otras narrativas y nuevas rutas.

En el mes de mayo se celebra el día de la Madre. Mientras que la sociedad de mercado se apropia de este acontecimiento, las maternidades, las madres, el maternaje, la diversidad de experiencias, problemáticas, deseos y bienestar, están prácticamente excluidas e invisibilizadas en nuestra cultura patriarcal.

¿Qué significa ser madres en esta época?, ¿qué conocemos de la Matrística?, ¿qué alternativas existen a un modelo de maternidad único impuesto por la sociedad patriarcal y capitalista?, ¿es la maternidad un deseo? Ven a compartir aprendizajes y experiencias en torno a esta y otras preguntas desde un enfoque multidisciplinar: antropología, educación, artes escénicas, etc.

Contaremos con la colaboración de: **Paloma Calle** (performer, fundadora del Colectivo Maternidades y Familias Heterodisidentes; actriz de la obra de teatro *Lengua Madre*), y **Paloma Trapero** (Educatora sexual y doula, perteneciente al Centro Social La Trenza).

Jueves 26 de mayo. De 18 a 20h.

Pendiente de espacio de celebración



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.

Por vuestro autocuidado, esta actividad no está recomendada para mujeres que estén bajo tratamiento farmacológico antipsicótico.

Dirigido a mujeres. Prioridad las personas, que no asistieron a talleres anteriores.

Martes 3 de mayo(mensual). De 18 a 19:30h.

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 para mejorar la salud mental de las mujeres a través de diversas acciones; en esta ocasión, visibilizaremos el impacto de la violencia de género en su salud.

Con esta actividad conoceremos los recursos que pueden atender y mejorar situaciones y posiciones respecto a su salud mental.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 25 de mayo. De 10:30 a 12:30h.

Regulación de conflictos y negociación. Nivel II

Taller dirigido a todas aquellas personas que hayan terminado algún taller de comunicación en el Espacio.

Nuestra capacidad para manejar las emociones y comunicarnos eficazmente influye en la consecución de nuestros objetivos, en nuestras relaciones, en nuestra autoestima y en nuestra capacidad para modificar nuestras circunstancias.

- Los conflictos, tipos.
- Cómo los gestionamos: nuestras herramientas.
- Negociando con nosotras mismas.

Dirigido a mujeres.

Martes 24 y 31 de mayo. De 17:30 a 19h.

Pasear, respirar, estirar y ser conscientes de nuestra belleza

El día 28 de mayo se conmemora el Día Internacional de acción por la Salud de las Mujeres. Profundizaremos desde la perspectiva eco-feminista sobre la belleza y la salud de las mujeres a través de un paseo desde el Espacio de Igualdad hasta

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Puerta de Toledo. Recorreremos Madrid Río, parando, respirando y estirando el cuerpo de las rigideces acumuladas. Disfrutaremos y nos apropiaremos de los espacios públicos, especialmente de los parques, que son el pulmón de las ciudades.

Visitaremos un proyecto eco-feminista de cosmética con conciencia de género cuyo lema es "Cosmética Kosciente para personas que se aman y aman el mundo". Trabajaremos el concepto de salud que cuestiona el capitalismo y el patriarcado, que se opone a la belleza como norma que nos enferma y nos hace víctimas de una imagen que no es real ni sana.

En colaboración con **Nekane Rius**, fisioterapeuta con perspectiva de género.

Dirigido a mujeres.

Viernes 20 de mayo. De 10:30 a 12:30h.

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, manta y toalla pequeñas.

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

Jueves 12 y 19 de mayo y 2, 9 y 16 de junio. 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.

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 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo (todos los martes hasta junio). De 10:30 a 12h.

Grupo 2: martes 3, 10, 17, 24 y 31 de mayo. De 12 a 13:30h. Grupo cerrado.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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 12 y 19 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 se centra en la escucha activa en torno a la maternidad de cada participante, y en la importancia de nombrar nuestras necesidades como mujeres para articular respuestas. En definitiva, compartir crianza, tiempo de autocuidado y dudas.

Dirigido a mujeres.

Viernes 27 de mayo (mensual). De 17 a 19h.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

7

Taller Mi amigo el móvil

¿Quieres aprender a usar tu móvil sin agobios?

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

Este mes dedicamos la sesión de Mi Amigo el Móvil a aprender a usar la plataforma virtual WhatsApp para entablar conversaciones, compartir archivos, crear grupos, enviar audios, capturas de pantalla, adjuntar ubicaciones, etc....

Te esperamos y no olvides traer tu móvil con la batería cargada.

Dirigido a mujeres mayores de 60.

Lunes 30 de mayo. De 17 a 18h. grupo 1

Lunes 30 de mayo. De 18 a 19h. grupo 2



Aprende a editar para la Wikipedia Feminista con el proyecto “Cuarto Propio”

Sabemos que cuando has consultado Wikipedia, más de una vez te has preguntado por qué faltan tantas mujeres relevantes. ¿Quieres contribuir a cambiar esto convirtiéndote tú misma en editora de Wikipedia?

Queremos demostrarte que hacerlo es fácil y divertido, que tienes más habilidades para el manejo de herramientas tecnológicas de las que crees.

Trae tu ordenador portátil o Tablet, y si no tienes, coméntanoslo en la inscripción.

En colaboración con “Cuarto Propio”, sección del proyecto Wikipedia Feminista.

Dirigido a mujeres.

Martes 31 de mayo. De 18:30 a 20:30h.

Visita guiada al Tribunal Constitucional

Conocer nuestras instituciones y su funcionamiento contribuye a favorecer nuestro empoderamiento. Las instituciones de Justicia son las grandes desconocidas y las más temidas, generalmente por desconocimiento.

Tendremos la oportunidad de conocer este Tribunal especial, sus instalaciones, sus funciones y sus competencias, gracias a la guía que nos brindará el personal del tribunal.

NOTA. Por razones de seguridad, el Tribunal tiene que autorizar el acceso a su sede, por lo que el día 13 de mayo se cerrará la lista de participantes.

Dirigido a mujeres

Jueves 26 de mayo. De 11 a 12.30 h.

Lugar: c/ Doménico Scarlatti, 6.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Rumbodromo: Aprende a bailar rumba, taller con muestra final al público

Te invitamos a participar en el espectáculo “Rumbódromo”, que podrá verse en la plaza de Matadero. En el espectáculo participará un grupo de mujeres del distrito de Arganzuela que, previamente, habrán asistido a un taller conducido por el coreógrafo José Manuel Álvarez. En este taller se trabajarán la improvisación y códigos propios de la rumba.

Si te apetece formar parte del elenco de bailarinas, estás invitada.

Dirigido a mujeres.

Martes 10 de mayo y miércoles 11 de mayo. De 17 a 20h.

Actuación pública: 15 de mayo. 12 h.

Lugar: Espacio Intermediae.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Taller de Cianotipias

Explora tu creatividad: El camino de la Artista

Talleres mensuales en los que nos acercaremos a distintas técnicas y materiales (escritura, fotografía, collage, costura, movimiento, etc.) para investigar su manejo, jugar y atreverse a crear con libertad y espontaneidad.

Este mes realizaremos un **taller de Cianotipias** con elementos naturales que recogeremos durante una salida previa por la zona del río, a modo de paseo botánico y grupo de aprendizaje en común. (La cianotipia fue popularizada por la botánica Anna Atkins en 1843; es un procedimiento fotográfico monocromo que no requiere de un complejo proceso de revelado, sólo la luz directa del sol para generar unas hermosas imágenes en azul de Prusia).

En colaboración con **Carolina Galiano**, fotógrafa y arte educadora.

Dirigido a mujeres con intereses creativos, con preinscripción. Para asistir al taller de cianotipias es imprescindible participar en el paseo por el río.

Martes 17 de mayo. De 17 a 19h. Paseo botánico

Martes 24 de mayo. De 17 a 19h. Taller de cianotipias

Encuentro Red de Ganchilleras Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

¿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 con motivo del Día Internacional de acción por la Salud de las Mujeres 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 23 de mayo. 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 4 y 18 de mayo. De 8 a 11h.

Jueves 5 y 19 de mayo. De 10 a 14 h.

10

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 5 de mayo IES Fraguas Forges. De 11 a 12:30h.

Jueves 12 de mayo IES Gran Capitán. De 11 a 12h.

Poniéndonos las gafas moradas

Taller teórico y práctico en el que, a través del diálogo, la escucha y diversas técnicas, tomaremos conciencia de género y de la violencia machista partiendo desde nuestras experiencias y vivencias.

Dirigido a la Comisión de feminismos del CEIP Santa María.

Jueves 5 de mayo. De 17 a 19h.



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. No es necesaria inscripción previa.

Jueves 5 de mayo. 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.

Además, en este encuentro, disfrutaremos de un almuerzo colectivo.

Dirigido a toda la población. No es necesaria inscripción previa.

Viernes 20 de mayo. A las 12h.

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