

PROGRAMACIÓN JUNIO 2022

“Yo he tenido que luchar para ser yo y que se me respete, y llevar ese estigma, para mí, es un orgullo. Llevar el nombre de lesbiana. No voy presumiendo, no lo voy pregonando, pero no lo niego.”

Chavela Vargas (1919-2012) cantante y actriz mexicana de origen costarricense.

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 Choperera, 10 (metro Legazpi)

1

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Choperera,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

VISITAS Y PASEOS

Rutas Urbanas en bici

Con motivo del **Día Mundial de la Bicicleta (3 de junio)**, este mes queremos promover su uso para mejorar la calidad de vida y continuar descubriendo accesos a los recursos ciclistas de la ciudad. Por una ciudad segura para mujeres y niñas.

¡Trae tu bici o si no la tienes te la facilitamos!

Las rutas son independientes, por lo que te puedes inscribir a las dos o a la que más te interese.

Con la colaboración del Espacio de Igualdad Elena Arnedo. Facilitado por la Asociación Andecha y el C.D. Bicalud para el proyecto "Ciclando Arganzuela".

→ **Ciclando Madrid Río- Parque Lineal del Manzanares.** Rodaremos desde Legazpi, por el Madrid Río, hasta el Parque Lineal del Manzanares. Conocemos la parte final del Madrid Río y su conexión con el anillo ciclista en un circuito de ida y vuelta.

Dirigido a toda la población.

Martes 7 de junio. De 18h a 20h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



→ **Ciclando Pasillo Verde Delicias-Tierno Galván-Yeserías.** Conoceremos en esta ruta estos sitios emblemáticos del distrito y espacios públicos seguros para mujeres y niñas.

Dirigido a toda la población
Martes 21 de junio. De 18h a 20h.

Conociendo Espacios LGTBI

Visitaremos un proyecto LGTBI, Librería Mary Read, donde podrás encontrar mucho más que libros: es un lugar de encuentro, pensamiento y cultura seguro para la comunidad LGTBI.

Conoceremos el proyecto y hablaremos sobre la importancia de espacios feministas y LGTBI y de referentes culturales.

Dirigido a población general.
Miércoles 15 de junio. De 18 a 19:30h.
Lugar: Plaza de Museo Reina Sofía (zona ascensores)

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.

Se prevé una actuación de cierre del curso en el Espacio de Igualdad en julio.

Dirigido a toda la población sin necesidad de experiencia previa, pero con compromiso de continuidad. Grupo cerrado.
Viernes 3 y 17 de junio. De 18 a 19:30h.

Diversión con banderas LGTBI

La lucha del movimiento LGBTI siempre ha ido acompañada de símbolos de reivindicación y orgullo. El más conocido, es la emblemática bandera arcoíris, pero no es la única. ¿Sabías que cada una de las siglas del colectivo tiene su propia bandera?, ¿sabías que cada color de la bandera arcoíris tiene su propio significado?, ¿sabías que hay más de una bandera lésbica?

Te esperamos en esta especial actividad donde hablaremos de la historia y de los símbolos de la comunidad LGTBI. Contaremos para ello con las participantes de la Red de Ganchilleras, quienes han estado tejiendo unas elaboraciones con las banderas LGTBI con las que decorarán nuestro centro y compartirán con nosotras sus conocimientos al respecto.

Terminaremos pintando los maceteros grandes de madera del Espacio de Igualdad siguiendo los colores de las banderas LGTBI. Igualmente serán bienvenidos otros objetos decorativos como macetas que quieras resignificar en homenaje a la población LGTBI.

Dirigido a toda la población.
Lunes 27 de junio. De 17 a 19h.

Relajación Creativa “Un arte olvidado”

Taller donde se aprende una técnica sencilla y eficaz para relajarse y utilizar la mente en beneficio propio.

¿Para qué sirve?

- ✓ Relajarse en cualquier lugar y de formas diferentes
- ✓ Alcanzar estados de calma y tranquilidad
- ✓ Disminuir las tensiones cotidianas y los problemas de salud derivados de ellas
- ✓ Utilizar la imaginación en beneficio propio
- ✓ Experimentar nuestro cuerpo y nuestra mente como fuente de salud y bienestar

4

En colaboración con **Ana López Melendro**, Centro Municipal de Salud Comunitaria de Arganzuela.

Dirigido a población general.
Jueves 2, 16, 23, 30 de junio y 7 julio. De 10 a 12h.

Mes del Orgullo 2022

Con motivo del 28 de junio, Día Internacional de Lucha por los Derechos LGTBI, te invitamos a que conozcas más sobre diversidad sexual y de género ya que compartas tus dudas y tus reflexiones.

Contaremos con el Servicio de atención integral y especializada a las personas LGTBI de la Comunidad de Madrid.

Dirigido a población general.
Jueves 30 de junio. De 11:30 a 13:30h.

HOMBRES POR LA IGUALDAD

Masculinidad a debate: hombres comprometidos con la igualdad

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

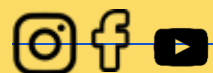
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Es fundamental que los y las profesionales incorporen herramientas de intervención específicas para el trabajo con hombres en materia de desigualdad/igualdad. Para ello, hay que dar a conocer los diferentes enfoques existentes en el trabajo con hombres, así como las actitudes, creencias y valores intrínsecos a la masculinidad, poniendo especial foco en el proceso de socialización, siendo ahí donde se fraguan los intereses y deseos que conforman la mirada masculina que conducen a las violencias hacia las mujeres.

Facilita: **Olmo Morales**

Dirigido a personal técnico de recursos de Villaverde, Arganzuela y Usera, personas activas en asociaciones y entidades de estos distritos.

Viernes 10 y 17 de junio. De 17 a 19:30h. Online.

Hombres a prueba

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. Grupo cerrado.

Miércoles 8 y 22 de junio. De 17:30 a 19:30h.

5

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

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.

Martes 14 de junio (mensual). De 18 a 19:30 h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

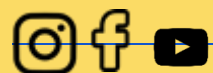
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Salud Mental y Género: Senda botánica por Madrid Río

Esta actividad es el resultado de la colaboración entre el EASC (equipo de apoyo social comunitario), el Centro de Día, el Centro Municipal de Salud Comunitaria Arganzuela 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, realizaremos una sesión de encuentro entre mujeres para el ocio saludable. Disfrutaremos de una mañana al aire libre mientras nos apropiamos de los espacios públicos, especialmente de los parques, que son el pulmón de las ciudades.

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 16 de junio. De 10:30 a 12:30h.

Pasear, respirar, estirar por el Buen Trato

¿Quieres comenzar las mañanas con un suave paseo y estirando tu cuerpo respirando al aire libre? . Salimos del Espacio de Igualdad y recorreremos la orilla del Madrid Río, parando, respirando y estirando el cuerpo de las rigideces acumuladas. Disfrutaremos del parque y sus zonas verdes y aprovecharemos para hablar sobre el buen trato y cómo sentirnos seguras en los espacios públicos.

Dirigido a mujeres.

Martes 7 y 28 de junio. De 10:30 a 12 h.

Cafeteamos con la abogada

Delante de un desayuno y con un ambiente relajado y tranquilo, abordaremos esas violencias machistas que nos resultan menos cotidianas: la mutilación genital femenina y la trata de seres humanos.

Estas violencias, que nos parecen lejanas de nuestra vida y de nuestro entorno, existen a nuestro alrededor y debemos ser conscientes de ello.

Dirigido a la población general.

Miércoles 29 de junio. De 10 a 11:30 h.

6

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Cine a debate: Día Internacional del orgullo LGTBI

Con motivo del Día Internacional del Orgullo veremos una webserie realizada por personas LGTBI basada en testimonios de su vida cotidiana sobre situaciones reales que viven vergonzosas, desagradables y estigmatizantes. Abordaremos los temas que nos plantea la miniserie francesa en un espacio para la expresión y la reflexión basado en los buenos tratos.

Dirigido a toda la población.

Viernes 24 de junio. 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 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, agua y toalla pequeña para cuidarnos entre todas. Actividad al aire libre en las inmediaciones del Espacio.

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

Jueves 2, 9, 16, 23, 30 de junio. De 18 a 19:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

El oráculo de la Diosa

A partir de los libros de la psicóloga Jean Shinoda Bolen sobre la mitología femenina, sus arquetipos y diosas, y siguiendo el juego de tiradas de cartas que nos propone el libro El oráculo de la Diosa, conoceremos cuáles son las diosas que forman parte de nuestra tradición cultural desde el albor de los tiempos. De una manera lúdica conoceremos sus historias, cualidades y fortalezas que nos servirán para reconocer en nosotras mismas sus potenciales, sabiduría y acciones.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 de junio. De 18 a 19:30h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

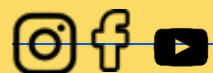
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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.

Martes 7, 14, 21 y 28 de junio. De 10:30 a 12h.

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 10 de junio (mensual). De 17 a 19h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Explora tu creatividad: El camino de la Artista por el movimiento LGTBI

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.

Te esperamos para realizar con el Grupo de Ganchilleras una actividad conjunta en la que conmemoraremos la consecución de derechos y la lucha de la población LGTBI. Trae objetos que quieras resignificar con los colores de las banderas LGTBI.

Dirigido a mujeres con intereses creativos, con preinscripción.

Lunes 27 de junio. De 17 a 19 h.

Taller de Cianotipias ecofeministas

Este mes continuamos realizando **Cianotipias**, incorporando todo lo aprendido en anteriores ediciones y combinando técnicas. Nos gustaría ir recopilando las imágenes resultantes y hacer una muestra final en el Espacio con nuestras creaciones ecofeministas.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

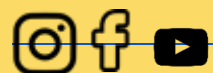
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





La cianotipia fue popularizada por la botánica Anna Atkins en 1843; es un procedimiento fotográfico monocromo que requiere sólo la luz directa del sol para generar unas hermosas imágenes en azul de prusia.

Trae una brocha o pincel grueso, cristales de diversos tamaños de los que encuentras en los portafotos y muestras de hojas, algas, helechos, pétalos, negativos, transparencias, etc

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de junio. De 18 a 20 h.

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.

9

CAD. Prevención de Violencias a través del diseño textil y la arteterapia “El nuevo traje de la emperadora”

Taller práctico dirigido a las mujeres que acuden al CAD, en el, con técnicas textiles creativas y arteterapia, vivenciaremos cómo romper con costumbres y patrones tóxicos para crear otros tipo de hábitos saludables y empoderadores. Manipulando ropa desechada construiremos un nuevo traje en base a nuestras necesidades y deseos.

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

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15 de junio. De 11:30 a 13h.

Proyecto “Cuarto Propio” con la Wikipedia Feminista

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?

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





El proyecto Cuarto Propio, explica su proyecto el último martes de cada mes en Matadero para demostrarte que hacerlo, no sólo es fácil, sino divertido. Puedes traer tu ordenador portátil o tablet, o pasarte a conocer la propuesta. En colaboración con "Cuarto Propio", espacio de encuentro para la elaboración de una Wikipedia feminista.

Dirigido a mujeres.

Último martes de cada mes. De 18:30 a 20:30h.

1er Encuentro *Interespacial* de Hombres por la Igualdad

Celebramos el 1er Encuentro de grupos de hombres de los Espacios de Igualdad que trabajan contra el machismo en diferentes actividades a lo largo del año.

Dirigido a hombres y grupos de hombres de la Red Municipal de Espacios de Igualdad

Miércoles 29 de junio. De 18 a 20 h.

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

10

Encuentro *Interespacial* de "Ganchilleras"

Este mes, con motivo del **Día Mundial de Tejer en Público**, celebraremos una sesión especial con el objetivo de visibilizar la presencia de las mujeres en los espacios públicos.

Proponemos un encuentro en el que disfrutaremos y compartiremos este espacio con mujeres de otros distritos y grupos que realizan ganchillo en otros espacios de igualdad. Se compartirán los diseños realizados durante todo el año.

¡Vente a disfrutar de esta red de tejedoras!

Dirigido a grupos de ganchilleras de la Red Municipal de Espacios de Igualdad.

Lunes 20 de junio. De 17 a 19h.

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

Ilustradoras por la Igualdad

¿Eres ilustradora, fotógrafa o diseñadora gráfica y te gustaría colaborar con el Espacio de igualdad?

Se bienvenida a este proyecto que comenzó el mes de marzo en el que varias ilustradoras nos han cedido y/o diseñado imágenes que sirven de cartelería para nuestras actividades y talleres.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

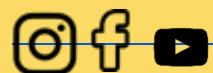
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





El objetivo es dar difusión a sus trabajos, así como llevar a cabo una exposición colectiva en la Sala de Exposiciones de la Casa del Reloj que mostrará una selección de las obras seleccionadas por cada artista para la ocasión.

Dirigido a mujeres que se dedican a la ilustración, fotografía, diseño gráfico, etc.

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 2 de junio. 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.

Dirigido a toda la población.

Viernes 17 de junio. A las 12h.