

PROGRAMACIÓN ENERO 2023

“No ha habido una lucha revolucionaria en el mundo donde la participación de la mujer no haya sido decisiva”

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. Festivos cierra el centro.

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.

VISITAS Y PASEOS

Paseando y conociendo espacios de Arganzuela

¿Te vienes con nosotras de paseo por el barrio? Charlaremos y conoceremos juntas dos propuestas muy interesantes que se ubican en el distrito de Arganzuela:

Visitaremos un proyecto que, además de dar a conocer las obras del feminismo, rescatar el legado literario de las mujeres y divulgar una cultura no sexista y de paz, pretende ser un lugar político donde aprendamos del saber y la experiencia de todas.

Además, conoceremos un espacio social en el centro de la ciudad, abierto a colectivos e iniciativas que entienden la importancia de la transformación social.

Dirigido a población general

Martes 17 de enero. De 11 a 13:30h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

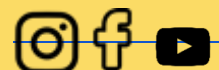
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





EVENTOS ARTÍSTICOS

Cine: Close

Con varios premios a sus espaldas, "Close" nos adentra en la estrecha amistad de dos niños de 13 años en un viaje de perdón, vulnerabilidad y comprensión.

Desde el club de cine "Las Chicas del Celuloide" vemos, debatimos y aprendemos sobre cine con quienes han creado e inspirado estas películas. Una propuesta de los espacios de Igualdad Clara Campoamor, Berta Cáceres y Juana Doña en colaboración con **Cines Embajadores**.

Dirigido a toda la población.

Lunes 30 de enero. A las 16:45h.

Lugar: Cines Embajadores, Plaza Santa María de la Cabeza, 5

Paseo por el Madrid de las brujas y hechiceras

Con motivo de la campaña por la recuperación de la memoria histórica de las mujeres acusadas de brujería, el grupo de investigadoras de Madrid nos ofrece un paseo en el que nos contarán este fenómeno histórico, sus raíces y causas y conoceremos la realidad de estas mujeres que vivían en el barrio de la Latina.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 25 de enero. De 10:30 a 12:30

Lugar: Plaza de Santo Domingo

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

La figura de 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 recuerdo artístico.

Con esta actividad estamos también celebrando que el Espacio de Igualdad cumple 6 años.

¡Os esperamos!

Dirigido a población general.

Miércoles 18 de enero. De 17:30 a 19h

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

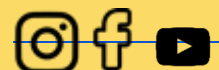
Paseo de la Chopera,10

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? ¿Sabes que 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 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 nuevo.

Viernes 13 de enero. De 18 a 19:30h

Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras

La explotación de los recursos naturales en un sistema capitalista y patriarcal está dejando el planeta gravemente dañado. Frente a un sistema que no solo ejerce violencia hacia las mujeres sino también hacia los recursos naturales, el ecofeminismo es clave para situar los cuidados en el centro y vincularnos desde los buenos tratos con el medio y con nosotras mismas.

En este espacio mensual reflexionaremos sobre todo esto y aprenderemos a elaborar productos naturales para cuidarnos sin dejar de cuidar el medio ambiente.

Además, lo haremos en un lugar privilegiado de la mano de las compañeras del **Aula Ambiental La Cabaña del Retiro**.

Dirigido a población general.

Lunes 16 de enero. De 16 a 18h.

Lugar: Puerta de entrada de la Cabaña del Retiro, situada en el Paseo Fernán Núñez, 10 (entrada por la puerta de la Plaza Mariano de Cavia).

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Salud Mental y Género

Si buscas un espacio de apoyo y encuentro entre mujeres sobre la salud mental y el género en el que aprender y compartir dudas, experiencias y disfrute, te esperamos.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

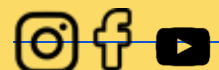
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





En colaboración con el **Equipo de Apoyo Social Comunitario**, el **Centro de Día**, el **Centro Municipal de Salud Comunitaria** y el **Centro de Rehabilitación Psicosocial** de Arganzuela.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 18 de enero. De 10:30 a 13h.

Ley de Solo Sí es Sí. Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual

En los últimos años se han ido promulgando leyes para luchar contra todo tipo de violencia, especialmente contra la violencia sobre las mujeres, los niños, las niñas y los/las adolescentes.

Debatir enriquece y acerca posturas, pero al margen de debates y polémicas, conocer, al menos, el espíritu de las leyes y las cuestiones de fondo más relevantes, nos ayuda a situarnos como agentes activos de eso que llamamos “ciudadanía”.

Analizaremos la ley, su alcance, y las modificaciones más relevantes.

Dirigido a población general

Martes 10 de enero. De 17 a 18:30h

5

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

Recursos digitales para la búsqueda de Empleo

Empezamos el año con el taller “Recursos digitales para la búsqueda de empleo”, dirigido a todas las que queráis profundizar en vuestros conocimientos informáticos.

No solo trataremos temáticas relacionadas con el ámbito laboral, aunque muchas de las herramientas y prácticas os ayudarán en ese sentido.

El principal objetivo es proporcionar a las mujeres los recursos necesarios para conseguir una mayor autonomía y seguridad en entornos digitales.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

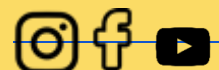
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Desarrollaremos capacidades y ampliaremos conocimientos en torno a conceptos como la identidad digital y la construcción de perfiles (laborales, sociales, etc.), el uso de herramientas digitales para la gestión de datos personales, la elaboración de búsquedas eficaces en internet, la utilización de herramientas online, videoconferencias y entrevistas, etc., a lo largo de 4 sesiones.

¿Estás en búsqueda de empleo? ¿Necesitas actualizarte a la hora de buscar utilizando las nuevas tecnologías? En este taller, construiremos un perfil laboral y curriculum, visitaremos diferentes plataformas donde alojar nuestro perfil para la búsqueda activa de empleo, y aprenderemos herramientas sencillas para ser más eficientes y exitosas.

Facilita: **Estibaliz L. Erauzkin**, EvaLAB.

Dirigido a mujeres.

Lunes 9 y 16 miércoles 11 y 18 de enero. De 11 a 13h.

BIENESTAR FÍSICO

La payasa que llevo dentro

En este curso pretendemos utilizar la disciplina artística como herramienta terapéutica, como juego para representar y trascender la realidad, olvidándonos de la profesionalidad del teatro (no está dirigido a actrices), como medio para reírnos de nosotras mismas, analizar la realidad y darle la vuelta desde el poder de lo cómico, desde la liberación que genera la risa. El objetivo fundamental es disfrutar mediante el juego descubriendo a nuestras payasas.

La payasa sale de cada una de nosotras mediante el juego, una metodología que a través del disfrute permite conectar con nuestra parte más primigenia y disfrutar con los fracasos que normalmente nos avergonzaría. Investiga con lo prohibido, con las rupturas de roles establecidos.

El sentido del humor permite ver las problemáticas desde otra óptica y la risa es liberadora de tensiones, así como un ejercicio físico cansado.

Trae tu esterilla, agua y toalla pequeña para cuidarnos entre todas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 12, 19 y 26 de enero. De 17:30 a 19:30h.

6



BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Escucha, atención y memoria: estimulación cognitiva

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género.

A través de sencillos ejercicios se potencia la escucha y la atención, se comparten recuerdos con otras mujeres y se fomenta la participación social.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado

Martes 10, 17, 24 y 31 de enero. De 11 a 13h.

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 17, 24, 31 de enero y 7 de febrero. De 17:30 a 19:30h.

Encuentro de maternidades respetuosas

Dirigido a 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.

En colaboración con **Yolanda Gómez**, facilitadora de grupos sobre crianza y maternidad.

Dirigido a mujeres.

Viernes 20 de enero (mensual). De 17 a 19h.

Charlemos sobre el duelo: cómo sobrevivir a la pérdida de un ser querido.

Espacio para compartir vivencias y conversar sobre temas que rodean el duelo, a través de temáticas que nos permitan reflexionar y conectar con la vida. Este mes hablaremos sobre cómo sobrevivir al duelo.

En colaboración con el **Proyecto de Comunidades Compasivas de Madrid Salud** (CMS Arganzuela).

Dirigido a mujeres.

Lunes 30 de enero. De 10:30 a 12h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

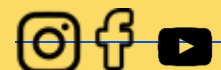
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Red de Ganchilleras

¿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, un espacio abierto en el que las integrantes se van organizando para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

Este mes comenzarán a preparar el proyecto para el 8M.

Dirigido a mujeres.

Lunes 9, 16, 23 y 30 de enero. De 17 a 19h.

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.

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.

8

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.

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

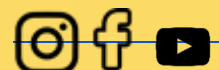
Paseo de la Chopera,10

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 el Museo Nacional de Arte Reina Sofía, 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.

Grupo de Mujeres del CAD

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 11 de enero. De 11:30 a 13h.

Círculo de mujeres

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

En colaboración con el grupo autogestionado de Juana Doña.

Dirigido a mujeres.

Jueves 12 de enero. De 17:30 a 19:30h.

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. Este mes abordaremos la diversidad corporal.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

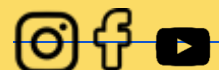
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





En colaboración con: Centro de Apoyo a las Familias, Centro de Atención a las Adicciones, Centro Municipal de Salud Comunitaria, Dinamización para la Participación Infantil y Adolescente, IES Fraguas Forges, IES Gran Capitán, Programa de Intervención Socioeducativa para Jóvenes Queda-T, Servicio de Convivencia, Intervención Social y Promoción Comunitaria del Departamento de Servicios Sociales y Servicios Sociales.

Dirigido al alumnado de los institutos públicos del distrito.

Jueves 12 de enero. De 10 a 12h. IES Fraguas Forges.

Jueves 19 de enero. De 10 a 12h. IES Gran Capitán.

Jueves 26 de enero. De 10 a 12h. IES Juan de la Cierva.