

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2023

“Es necesario pronunciarse y posicionarse ante la injusticia. El silencio chilla la cobardía que pretendemos maquillar tras el halo de una supuesta equidistancia.”

Asaari Bibang (1985-). Actriz, escritora y humorista.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

1

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)

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.

EVENTOS ARTÍSTICOS

Cine: El Techo Amarillo de Isabel Coixet

En 2018 un grupo de nueve mujeres presentaron una denuncia contra dos de sus profesores del Aula de Teatro de Lleida por abusos sexuales ocurridos entre los años 2001 y 2008, cuando eran unas adolescentes. Fue demasiado tarde. Por miedo, por vergüenza, porque tardaron mucho tiempo en entender y digerir lo que había pasado, la denuncia llegó cuando el caso ya había prescrito y se archivó. Lo que no sabían es que a pesar de que el caso había prescrito, sus testimonios estaban abriendo una puerta en la que a lo mejor no todo estaba perdido.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

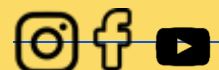
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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 27 de febrero. A las 16:45h.

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

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

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 cerrado.

Viernes 10 y 24 de febrero. 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 20 de febrero. 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).

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

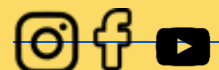
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Ley Trans

En esta charla haremos un breve recorrido por el movimiento trans y su relación con el movimiento feminista y analizaremos los derechos y el contenido de este proyecto de ley.

Se reflexionará y debatirá todo aquello que resulte trascendente importante para las personas participantes.

El saber no ocupa lugar.

Dirigido a población general.

Miércoles 22 de febrero. De 17:30 a 19:30h.

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.

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 15 de febrero. De 10:30 a 13h.

Yoga y meditación para el buen trato

Comenzamos un ciclo de clases de yoga para liberar nuestras tensiones musculares, y mentales con el fin de caminar hacia nuestro equilibrio y paz interior. No es necesaria experiencia previa, si es necesaria la capacidad de tumbarse y levantarse del suelo sin apoyo para poder realizar las posturas en esterilla. Es aconsejable llevar ropa cómoda y traer agua.

Dirigido a mujeres.

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



Visita a la Exposición Reinas, diosas y ancestras. Pinturas de Montserrat Anguiano

En el mes de la Historia Negra os invitamos a la visita guiada de esta exposición. Acompáñanos en este recorrido mágico, severo y transversal por los rostros y almas de las afroreferentes. A través del retrato y la abstracción nos acercaremos a estas mujeres relevantes. Una serie hecha por el Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal con la que la artista denuncia la opresión del cuerpo negro.

En colaboración con el **Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal**.

Dirigido a toda la población.

Jueves 9 de febrero. De 11 a 12h.

Lugar: C. de Juan Pantoja, 2, 28039 Madrid

Redes Sociales e Identidad Digital

¿Qué es la identidad digital?, ¿cómo se construye? ¿Cómo afectan nuestras redes sociales en nuestra identidad digital?

Analizaremos la nuestra, revisaremos las configuraciones de las redes sociales, en definitiva, aprenderemos a gestionar nuestra identidad digital.

Facilita: **María Fernández**.

Dirigido a mujeres.

Lunes 20 de febrero. 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.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

Enredarse y desenredarse.

Enredarse. Cuando decidimos unir la vida a otra persona ¿sabemos qué nos conviene? ¿Es mejor casarse o registrarse como pareja de hecho? ¿Qué ventajas e inconvenientes hay en ambas formas de cara a la herencia, la pensión de viudedad, los hijos y las hijas ...? Si decidimos la vía matrimonial ¿cuáles son los distintos regímenes económicos?

Desenredarse. Cuando la pareja decide terminar su relación ¿cómo hay que actuar? ¿qué pasa con los hijos y las hijas? ¿qué hacemos con los bienes en común, si los hubiera? ¿se pierden derechos? ¿Y la herencia y la pensión de viudedad?.....

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

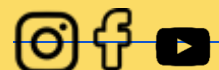
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Todo esto lo analizaremos en el taller.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 de febrero. De 17:30 a 19:30h.

BIENESTAR FÍSICO

Bienestar Corporal

El taller parte de la idea de que el bienestar corporal nos ayuda a lograr bienestar mental y emocional. Con estas sesiones cada mes, pretendemos dedicarnos un tiempo de calidad para nosotras mismas, para cuidarnos y no perdernos en el cuidado hacia otras personas y seres. Mezclaremos técnicas de yoga, danza y sofrología para lograr este merecido bienestar.

Dirigido a mujeres mayores 60.

Miércoles 8 y 22 de febrero. De 10:30 a 12h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Hacer visible lo invisible: grupo de crecimiento personal

Este taller se desarrollará los dos últimos martes de mes con continuidad hasta junio, para todas aquellas mujeres que hayan estado en talleres de autoestima, comunicación, emociones o atención psicológica en el espacio.

Apostamos por la intervención grupal para generar este grupo de crecimiento personal, será un espacio de aprendizaje colectivo, de encuentro y reflexión.

Su finalidad es la adquisición de herramientas para la gestión emocional, la toma de decisiones y el desarrollo de nuestras potencialidades.

Este mes a través de actividades creativas nos conoceremos mejor.

Dirigido a mujeres.

Martes 21 y 28 de febrero. De 18:00 a 19:30h.

6

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

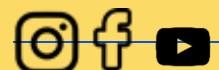
Paseo de la Chopera,10

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 16 y 23 de febrero. De 11:30 a 13:30h.

Encuentro de maternidades respetuosas

Dirigido a mujeres que sean madres, que necesiten 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 17 de febrero (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 27 de febrero. De 10:30 a 12h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Una Chapuzas en Casa

Fontanería, electricidad, albañilería... siguen siendo sectores masculinizados. Aprender a realizar pequeños arreglos en casa nos puede dar mayor autonomía e independencia en nuestra vida. Por eso, arrancamos un ciclo de actividades trimestral para poder reparar distintas averías y pequeños desperfectos que puedan suceder en el hogar, sin tener que llamar a ningún profesional.



A lo largo de estos tres meses practicaremos y adquiriremos aprendizajes como conocimiento básico de electricidad (colocación de enchufes, pulsadores, lámparas), colocación de un azulejo, colocación de grifería, encolar sillas y mesas de madera, conocimientos de herramientas o tapar agujeros y pintar.

No es necesario ningún conocimiento previo sobre bricolaje, solo las ganas de aprender y divertirse.

Dirigido a mujeres.

Viernes 17 y 24 de febrero. De 10:30 a 12:30h.

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 continuarán preparando el proyecto para el 8M.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 y 27, martes 14 y 21 de febrero 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.

TRABAJO COMUNITARIO

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

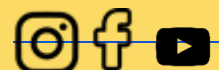
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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.

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 7, 14, 21 y 28 de febrero. De 11 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?

El proyecto Cuarto Propio, explica su proyecto el último martes de cada mes en el edificio nuevo del 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.

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.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

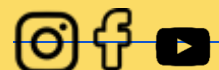
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Dirigido a mujeres.
Jueves 2 de febrero. 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 responsabilidad afectivo sexual.

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 9 de febrero. De 10 a 12h. IES Fraguas Forges.

Jueves 16 de febrero. De 10 a 12h. IES Gran Capitán.

Jueves 23 de febrero. De 10 a 12h. IES Juan de la Cierva.

10

ACTIVIDADES MADRID VIOLENCIA 0: Formación dirigida al profesorado

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Taller teórico y práctico para generar conciencia, herramientas y claves para una intervención educativa más feminista. Lo haremos a través del diálogo, la escucha y diversas técnicas, partiendo desde las vivencias y experiencias propias.

Actividad en colaboración con el **Servicio de convivencia, intervención social y promoción comunitaria del Departamento de Servicios Sociales.**

Dirigido al profesorado del IES Juan de la Cierva.

Lunes 6 y 13 de febrero. De 14 a 16h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad

