



PROGRAMACIÓN ABRIL 2023

“En mi opinión, las palabras son nuestra fuente más grande de magia y son capaces de dañar y sanar a alguien”

Joanne Rowling (1965-) Escritora, productora de cine y guionista británica.

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

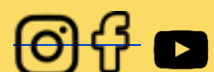
Paseo de la Chopera,10

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.

EVENTOS ARTÍSTICOS

Cine: Matria

Ramona, una mujer de cuarenta años, vive sumida en un contexto laboral y personal tenso y precario en un pueblo de la costa gallega. Hace malabarismos con múltiples trabajos para mantenerse a flote y proporcionar un futuro mejor a su hija Estrella. Pero cuando Estrella está preparada para tomar su propio camino, Ramona se da cuenta de que, por primera vez, puede hacer algo por sí misma.

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 Berta Cáceres, Clara Campoamor y Juana Doña en colaboración con Cines Embajadores.

Dirigido a toda la población.

Lunes 24 de abril. A las 16:45h.

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

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

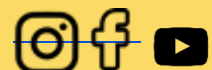
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



AUTORAS. Encuentros en torno a la lectura

Desde los Espacios de Igualdad “Juana Doña” y “Clara Campoamor” damos comienzo a AUTORAS, ciclo de actividades en torno a la lectura. Este mes conmemoramos el **Día del Libro**.

AUTORAS pone la mirada sobre las voces de nuestras autoras, reivindicando su rol dentro de la literatura contemporánea. Es también una invitación a conocer sus procesos creativos, así como a sumergirnos en la lectura de forma colectiva.

Los encuentros van a tener la siguiente estructura. Os proponemos una lectura cada mes, perteneciente a una autora española contemporánea. El primer día realizaremos una aproximación a la autora y su libro, y daremos las principales claves para disfrutar del texto. Al mes siguiente tendremos un encuentro en directo, con la autora, en el que podremos plantearle preguntas y comentarios que nos hayan surgido a partir de la lectura.

Damos comienzo con la autora **Sabina Urraca y su libro “Soñó con la chica que robaba un caballo”**

Dirigido a toda la población.

Martes 11 de abril segunda sesión. De 18 a 20h. Online. Grupo cerrado.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Vª Edición del Curso Coordinadas Feministas

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña programan la quinta edición del Curso *Coordinadas Feministas*. Tiene como objetivo ofrecer formación en perspectiva feminista y crear espacios de encuentro y diálogo entre profesionales y/o movimiento asociativo, con interés en incorporar esta perspectiva en sus ámbitos de trabajo y activismo.

Este mes de abril se realizará el **módulo II: Pedagogías y herramientas feministas de intervención**, que responde a la pregunta de cómo llevar a la práctica las demandas de cambio social que propugnan los feminismos. Desde la educación y la intervención social se han diseñado diversas propuestas, conocidas como “pedagogías feministas”, que introducen un cambio tanto en los contenidos como en la metodología para llevarlos a cabo.

Se priorizará para la admisión del curso trabajar en los recursos de Villaverde o Arganzuela, participar en colectivos o asociaciones y la inscripción en todos los módulos. La inscripción al curso no supone plaza.

Dirigido a profesionales y/o personas de entidades sociales.

Martes 11, jueves 13 y miércoles 19 y 26 de abril. De 17 a 19:30h.

Inscripciones en el Espacio de Igualdad Juana Clara Campoamor: 91 710 97 13 y caimujercc@madrid.es



Charla informativa El testamento vital (Documento de Instrucciones Previas)

A lo largo de este taller se abordarán los diferentes aspectos del documento de instrucciones previas, desgranando su contenido y formatos, así como las distintas maneras de formalizarlo. El testamento vital surge, por tanto, como herramienta para que nuestra voluntad como pacientes sea conocida anticipadamente y que ésta pueda ser cumplida si nos encontramos en una situación en la que no podamos comunicarnos.

En Colaboración con **Derecho a Morir Dignamente (DMD Madrid)**. Teresa Delgado y Paloma Pérez.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 12 de abril. De 17:30 a 19h.

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 14 de abril. 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 este mes repoblabamos las jardineras del centro con nuevas plantas y hablaremos sobre los cuidados necesarios para las plantas en casa.

En colaboración con **Aula Ambiental La Cabaña del Retiro**.

Dirigido a población general.

Lunes 17 de abril. De 16 a 18h.

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.

Este mes realizaremos una sesión de videoforum.

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 19 de abril. De 10:30 a 13h.

Lugar: Paseo de los Olmos, 3.

Documental Acoso Callejero.

Con motivo de la **Semana Internacional de lucha contra el acoso en la calle**, visionaremos este documental, porque el acoso callejero es la forma de violencia de género más generalizada y la más normalizada. Es un problema diario al que se enfrentan muchas mujeres, especialmente las jóvenes, y que va desde el improperio o acoso verbal hasta incluso el contacto físico.

Ahora, eso que antes llamaban “piropos”, se ha convertido en un delito; son conductas que hay que visibilizar y combatir, pero para ello es necesario identificarlas como lo que son, acoso.

A través de documentales nos acercaremos a esta realidad y veremos situaciones que son, tristemente, muy cotidianas.

Dirigido a toda la población

Martes 25 de abril. De 17:30 a 19h

Yoga para el buen trato

Realizaremos un ciclo de clase de yoga para liberar nuestras tensiones musculares, y mentales con el fin de caminar hacia nuestro equilibrio y paz interior. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, la afectividad, etc.; para la construcción de relaciones igualitarias libres de violencias.

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, así como la posibilidad de sentarse sobre las rodillas.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

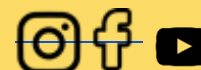
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Es aconsejable llevar ropa cómoda y traer agua.

Dirigido a mujeres. Grupo cerrado

Jueves 13 y 20 de abril. De 18 a 19:30h.

EXPOSICIONES

Visita: Desmontando los patrones de la violencia sexual ¿Qué llevabas puesto?

La sociedad, a pesar de todos los avances en materia de igualdad, aún culpa a las mujeres cuando son víctimas de violencia sexual. Se habla de las víctimas como si fueran responsables, al menos, de una parte, de lo que les sucede.

Los culpables de todas las violaciones son los violadores. Esta frase es una obviedad, sin embargo, vemos casos en los que se culpabiliza a la víctima: por qué habló con esos chicos, cómo iba vestida, por qué iba sola a esas horas, seguro que bebió demasiado...

Se recomienda disponer de teléfono móvil y auriculares para acceder a todos los contenidos de la exposición.

Dirigido a toda la población.

Jueves 27 de abril. De 11 a 13h.

Lugar: Museo del Traje, Av. de Juan de Herrera, 2

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

Emprender poniendo la vida en el centro

Emprender tu propio proyecto es soñar. Es cambiar tu vida. Es pasar a la acción. Pero, ¿cómo hacerlo en plena emergencia climática? ¿En un mundo tan incierto y en constante cambio? ¿Rodeadas de empresas que solo ponen el beneficio en el centro y que dominan el mercado? La respuesta la encontramos en el ecofeminismo y en la economía social y solidaria. Durante nuestro taller sentaremos las bases, herramientas y alianzas para emprender poniendo nuestra vida en el centro. Porque otras formas de economía son no sólo posibles, sino necesarias. Emprendedoras, ¡os esperamos!

Impartido por: **Ana Guerrero Alonso, Directora y Fundadora de Dicha&Hecho .**

Dirigido a mujeres.

Jueves 20 y 27 de abril, 4 y 11 de mayo. De 17:30 a 19:30h.



Editar en Wikipedia es fácil: ahora la historia la escribimos también nosotras

¿Te ha pasado que buscando en Wikipedia has echado en falta a mujeres relevantes? ¿o te has sentido molesta al ver que las que sí están son con frecuencia descritas utilizando expresiones del tipo “musa de”, “mujer de”, “hija de”, en lugar de por sus propios logros? Si es así, queremos contarte que tú misma puedes contribuir a cambiar esto convirtiéndote en editora de Wikipedia. Queremos demostrarte que hacerlo, y en compañía, no solo es fácil, sino divertido. Que tú tienes más habilidades para el manejo de herramientas tecnológicas de las que te piensas. Nosotras te enseñamos, tú solo trae las ganas y un portátil.

Impartido por: Mónica Fernández Maceiras y Carmen Galdón Corbella integrantes de un **Cuarto Propio en Wikipedia** (CPW)

Dirigido a mujeres.

Miércoles 19 de abril. 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, 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 19 de abril, 10, 24 y 31 de mayo. De 10:30 a 12h.

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.

Dirigido a mujeres.

Jueves 27 de abril, 4 y 11 de mayo. De 17:30 a 19:30h.

7

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

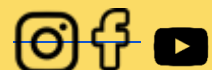
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

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 10, 17, y 24 de abril. De 11:00 a 13:00h.

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.

Dirigido a mujeres.

Martes 18 y 25 de abril. De 18:00 a 19:30h.

Escucha, atención y memoria: estimulación cognitiva

Grupo 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 4, 11, 18 y 25 de abril. De 11 a 13h.

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 abril se trabajará el tema de límites y culpa, ¿somos capaces de poner límites en nuestro entorno? ¿dejamos que la gente opine sobre nuestra maternidad y crianza?, ¿me siento culpable poniendo límites?

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

Dirigido a mujeres.

Viernes 21 de abril (mensual). De 17 a 19h.

Charlemos sobre el duelo: Las reliquias de la muerte.

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 daremos importancia a la necesidad de normalizar nuestra finitud y nuestro legado a través del vídeo *Las reliquias de la muerte* y su posterior debate.

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

Dirigido a mujeres.

Lunes 24 de abril. De 10:30 a 12h.

Merienda, tertulia con degustación de productos de Comercio Justo

A través de la cata de productos como el café o el cacao de Comercio Justo vamos a conocer la vida de las mujeres productoras del Sur Global. Ven a merendar y conoce cómo el Comercio Justo supone una diferencia para las comunidades productoras, que permite llevar una vida digna y tener acceso a derechos fundamentales como la salud y la educación. Durante la actividad se proyectará el video de La Casa de Nancy y conoceremos ejemplos de organizaciones de mujeres de Comercio Justo de Colombia, Nicaragua o India.

Impartido por: **Marta Mangrané**, en Colaboración con Cooperativa IDEAS Comercio Justo

Dirigido a mujeres.

Viernes 14 de abril. De 17:30 a 19h.

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.

Repasaremos los contenidos vistos anteriormente, resolveremos dudas pendientes e informaremos sobre los seguros de hogar.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





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

Facilita: **Olga Romero.**

Dirigido a mujeres.

Viernes 14 de abril. 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 comenzarán a trabajar en el proyecto para el 28J.

Dirigido a mujeres.

Lunes 3 y 24 y martes 11 y 18 de abril. 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

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.

La Memoria de las Mujeres

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 4, 11, 18 y 25 de abril. De 11 a 13h.

Grupo de Mujeres del CAD

Taller Práctico dirigido a Mujeres que acuden al CAD. Las actividades físicas funcionan muy bien con este grupo, en la sesión anterior en la que se dió a conocer la nueva dinamizadora del Espacio acordamos continuar realizando actividades físicas de bienestar y después charlar sobre la importancia de los autocuidados como medio y base sólida para establecer relaciones afectivas sanas con otras personas. Partimos de la idea de que el bienestar corporal nos ayuda a lograr bienestar mental y emocional. El objetivo fundamental es dedicar un tiempo para ellas mismas, tiempo de calidad para cuidarse y no perderse en el cuidado hacia otras personas y seres. Mezclaremos técnicas de yoga, danza y sofrología para lograr este merecido bienestar.

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

Dirigido a mujeres.

Miércoles 26 de abril. 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?

El proyecto Cuarto Propio, explica su proyecto todos los martes 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.

Es necesario contactar con el Espacio de Igualdad Juana Doña a través del teléfono o el correo electrónico antes de asistir.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

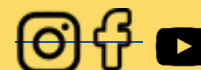
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



En colaboración con “Cuarto Propio”, espacio de encuentro para la elaboración de una Wikipedia feminista.

Dirigido a mujeres.

Martes 4, 11, 18, 25 de abril. 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.

Dirigido a mujeres

Jueves 13 de abril. 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.

En colaboración con los recursos de Arganzuela: Centro de Apoyo a las Familias, Centro de Atención a las Adicciones, Centro Municipal de Salud Comunitaria, Centro de Rehabilitación Psicosocial, 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, Servicios Sociales y Servicio de Orientación e Información Juvenil.

Dirigido al alumnado de los institutos públicos del distrito.

Jueves 13 de abril. De 10 a 12h. IES Fraguas Forges.

Jueves 20 de abril. De 10 a 12h. IES Gran Capitán.

Jueves 27 de abril. De 10 a 12h. IES Juan de la Cierva.