



## PROGRAMACIÓN JUNIO 2023

*“Un mundo donde el lenguaje y el nombrar las cosas son poder... el silencio es opresión y violencia”*

Adriane Rich (1929-2012) poeta, intelectual, crítica y activista lesbiana.

### 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](mailto:juanadona1@madrid.es)

**Presencialmente:** Paseo de la Chopera, 10 (metro Legazp)

### 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

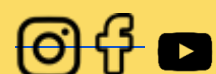
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://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.

## EVENTOS ARTÍSTICOS

### Cine: 20.000 Especies de abejas

Con motivo del **Día Internacional del Orgullo LGTBI**, veremos esta aclamada película.

Coco de ocho años, no encaja en las expectativas del resto y no entiende por qué. Todos a su alrededor insisten en llamarle Aitor pero no se reconoce en ese nombre ni en la mirada de los demás. Su madre Ane, sumida en una crisis profesional y sentimental, aprovechará las vacaciones para viajar con sus tres hijos a la casa materna, donde reside su madre Lita y su tía Lourdes, estrechamente ligada a la cría de abejas y la producción de miel. Este verano que cambiará sus vidas obligará a estas mujeres de tres generaciones muy distintas a enfrentarse a sus dudas y temores.

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** y **la Asociación Euforia Familias Trans-Aliadas**.

¡Anímate, y descubramos otra manera de hacer y ver cine!

**Dirigido a toda la población.**

**Lunes 26 de junio. A las 16:15h.**

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

## AUTORAS. Encuentros en torno a la lectura

Desde los Espacios de Igualdad “Juana Doña” y “Clara Campoamor” continuamos con AUTORAS, ciclo de actividades en torno a la lectura.

AUTORAS pone la mirada sobre las voces de nuestras escritoras, 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.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





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.

En mayo y junio tendremos a la autora **Silvia Nanclares** y su libro **“Quién quiere ser madre”, Alfaguara 2017.**

**Dirigido a toda la población. Grupo cerrado**  
**Viernes 30 de junio. De 18 a 20h. Online.**

### **¡Celebramos el verano y el año uniendo nuestras artes!**

El EI María de Maeztu cumple un año de su actividad en el distrito Latina y para ello te invitamos a un evento artístico en el Auditorio Cerro Almodóvar. Se vienen a celebrarlo los grupos de teatro, coro y ganchilleras de los Espacios de Igualdad Lucrecia Pérez, Hermanas Mirabal, Carme Chacón, Clara Campoamor, Nieves Torres y Juana Doña.

¡Anímate a disfrutar del espectáculo! Y prepárate para bailar, cantar y disfrutar en buena compañía.

**Dirigido a toda la población.**  
**Jueves 22 de junio. De 18 a 20h.**  
**Lugar: Auditorio Cerro Almodóvar. C/ Marcelino Castillo, 29 (Laguna).**

3

## **TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS**

### **Ruta de Plantas Silvestres por Arganzuela**

Vente a conocer las plantas silvestres del barrio, son aquellas que nacen, crecen y se reproducen de manera natural sin intervención humana. Daremos un paseo por los alrededores del Espacio de Igualdad y aprenderemos a identificarlas y sus características principales.

Impartido por **María Teresa Pérez Álvarez**, jardinera profesional del distrito.

**Dirigido a toda la población**  
**Jueves 8 de junio. De 10 a 11h**  
**Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña**

### **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.

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





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.

Impartido por **Natacha Crawford**

**Dirigido a toda la población sin necesidad de experiencia previa, pero con compromiso de continuidad. Grupo cerrado.  
Viernes 16 y 23 de junio. De 18 a 19:30h**

### **Concierto: Mujeres que cantan.**

Las mujeres que forman parte de los grupos de canto y coros de los Espacios de Igualdad Juana Doña, Clara Campoamor y de la Fundación feminista autogestionada Entredós unen sus voces para una velada excepcional. Música, poesía y feminismo para celebrar en sororidad la vida y el **Día Internacional del Orgullo LGTBI**,

Facilitado por **Natacha Crawford** y **Ana Cuenca**

**Dirigido a toda la población.**

**Viernes 30 de junio. De 19:30 a 21:30h.**

**Lugar: Auditorio de la Casa del Reloj. Necesaria inscripción en el Espacio.**

### **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, con motivo del **Día Mundial del Medio Ambiente**, realizaremos una actividad sobre la gestión de huertos.

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

**Dirigido a población general.**

**Lunes 19 de junio. De 17 a 19:30h.**

**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).**

### **Que no nos quiten nuestra identidad disidente**

Por el **Día Internacional del Orgullo LGTBI** recordamos nuestras raíces marginales y de resistencia porque es importante para no caer en las falsas promesas de aceptación. La identidad desde la desidencia va más allá de la orientación sexual, es el deseo subversivo que se articula desde lo no binario.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





Exploraremos esta identidad que busca deconstruirse y construir relaciones fuera de los roles de género impuestos por la sociedad.

**Dirigido a población LBT.**

**Lunes 12 de junio. 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. Este mes, celebraremos la última sesión del curso.

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 toda la población.**

**Miércoles 21 de junio. De 10:30 a 13h.**

#### Kit de herramientas de comunicación no violenta: regulación de conflictos

Actividad dirigida a los grupos autogestionados del Espacio de Igualdad.

Se trabajarán los conflictos grupales y se proporcionarán herramientas para regularlos.

**Dirigido a mujeres de los grupos autogestionados del Espacio.**

**Jueves 15 de junio. De 11 a 13h.**

#### 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 y con las piernas cruzadas en el suelo.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

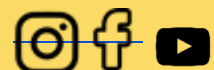
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)



Es aconsejable llevar ropa cómoda y traer agua.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 8, 15, 22 y 29 de junio. De 18 a 19:30h**

### **Autodefensa feminista**

La Autodefensa Feminista consiste en la adquisición y/o recuperación de confianza en nosotras mismas. Nos ayuda a reconocer nuestro propio valor, nuestras capacidades, habilidades, facultades, nuestra fuerza. Aprendemos a identificar situaciones de agresividad, peligro, amenaza, falta de respeto, etc. y a reaccionar ante ellas.

Impartido por **Asociación ADF Á(r)MATE**

**Dirigido a mujeres. Grupo Cerrado**

**Miércoles 7 de junio. De 17:30 a 19:30h.**

### **¿Quién conoce a la escritora Monique Wittig? La importancia de hacer visible lo que no es.**

Monique Wittig ha sido una escritora y activista lesbiana, cuyo pensamiento sobre el género y el sexo han sido la base para algunas de las posiciones de Judith Butler. Su escritura de ficción nos hace ver no sólo el tema de la aparición del deseo lésbico, sino su postura radical con respecto a ciertos condicionamientos del lenguaje y del heteropatriarcado blanco.

Impartido por: **María José Palma**, escritora e integrante de la Mesa de Igualdad de Arganzuela

**Dirigido a toda la población.**

**Miércoles 14 de junio. De 17:30 a 19:30h.**

### **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 junio se realizará el **módulo IV: perspectiva feminista en diferentes áreas**, que muestra diversas áreas de trabajo y actuación, incorporando en ellas la perspectiva de género.

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 6, 13, 20 y 27 de junio. De 17 a 19:30h.**

**Inscripciones en el Espacio de Igualdad Clara Campoamor.**

6

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

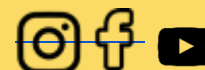
**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

### 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 7, 14, 21 y 28 de junio. 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.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado.**

**Martes 6 de junio. De 18 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 6, 13 y 20 de junio. 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 junio se hablará sobre el presente: ¿Quién soy hoy? ¿Cómo me siento con mi yo actual? ¿Me permito disfrutar este momento? O ¿Por qué no disfruto este momento?

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

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 9 de junio. De 17 a 19h.**

## Charlemos sobre el duelo: el legado que dejamos

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 el legado que dejamos (qué hemos aportado, qué nos llevamos, cómo creemos que nos recordarán...).

En colaboración con el **Proyecto de Prevención del duelo complicado**. (CMS Arganzuela).

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 26 de junio. De 10:30 a 12h.**

## Estrés y relajación

¿Cuáles son mis estresores? ¿Cómo respondo ante los estresores? Entrenaremos diferentes técnicas de relajación: relajación muscular progresiva, imaginación temática.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 12 y 19 de junio. De 10:30 a 12:30h.**

## 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 culmina el proyecto para el 28J.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 5 y 26 y martes 13 y 20 de junio. De 17 a 19h.**

### **Encuentro Interespacial de “Tejedoras”**

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 la Red de Espacios de Igualdad. Se compartirán los diseños realizados durante todo el año y disfrutaremos de una rica merienda en compañía.

¡Vente a disfrutar de esta red de tejedoras!

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

**Martes 13 de junio. De 17:30 a 19:30h.**

**Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña, Paseo de la Chopera, 10.**

### **Herramientas teatrales para un espacio compartido**

A partir de herramientas teatrales básicas (y aptas para todas), proponemos una iniciación en el arte dramático, pero sobre todo una experiencia compartida que aborda la memoria creativa y los canales por los que se expresa: palabra, voz y cuerpo. Los ejercicios propuestos abarcarán un abanico de experiencias, desde la escritura creativa a la expresión corporal y vocal, prestando atención a las necesidades individuales y grupales. El teatro se revela como un vehículo para la autopercepción, pero también para fundar espacios compartidos, asamblearios y una red de afectos.

Impartido por: por **Miren Iza (cantante y compositora)**, **Joaquín Abella (coreógrafo)** y **María Velasco (dramaturga)**

**Dirigido a mujeres de 50 a 65 años. Grupo Cerrado**

**Jueves 1 de junio. De 17:30 a 19:30 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.**

### **La Memoria de las Mujeres**

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

**Espacio de Igualdad**

**JUANA DOÑA**

**Paseo de la Chopera,10**

**Distrito de Arganzuela**

**91 5881718**

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





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 6, 13, 20 y 27 de junio. 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 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.

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

**Dirigido a mujeres.**  
**Martes 6, 13, 20 y 27 de junio. 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 1 de junio. De 17:30 a 19:30h.**

10

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)

