

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2023

“Las fiestas, la calle y la noche, ¡también son nuestras!”

Alicia Pano Rodríguez, experta en género y activista feminista

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).

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

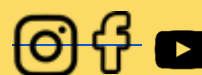
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

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: Te Estoy Amando Locamente

Sevilla, 1977. En un momento en el que la homosexualidad es delito, Reme, una madre tradicional movida por el amor de su hijo, un adolescente aspirante a artista se involucrará en el movimiento **LGTBI** andaluz, gestado paradójicamente en el seno de la Iglesia.

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, Federación Plataforma Trans y Espacio Trans de Madrid.**

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

Dirigido a toda la población.

Lunes 25 de septiembre. A las 16:45h.

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.

Ponemos 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.

En la primera sesión 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 septiembre y octubre leeremos el libro “*El peligro de estar cuerda*”, y charlaremos con su autora **Rosa Montero**

Dirigido a toda la población.

Viernes 29 de septiembre y 27 de octubre. De 18 a 20h. Online.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

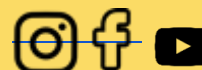
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



VISITAS Y PASEOS

Madrid Ciudad de las Mujeres: Ciudadanas

¿Qué es una ciudad? ¿Qué son los símbolos culturales? ¿Cómo se estructuran y operan en cada quien construyendo realidad? ¿Qué símbolos nos rodean? ¿Qué memoria tenemos y se nos da de la ciudad? ¿Dónde están las mujeres?

El proyecto “Madrid, Ciudad de las Mujeres” aborda la recuperación de la memoria de las mujeres en la ciudad de Madrid desde sus distintas perspectivas.

Con motivo del Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres, visitaremos diferentes edificios, plazas, calles y espacios donde las mujeres han contribuido como ciudadanas.

Dirigido a toda la población

Martes 26 de septiembre. De 10 a 12h.

Lugar: Plaza del Rey, 1 (Ministerio Cultura y Deporte).

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Ciclando Madrid Río-Casa de Campo

El parque Madrid Río surge como un gran parque de forma lineal a lo largo del río Manzanares, con unos 30 km de sendas ciclables a lo largo de espacios verdes, monumentos, puentes, pasarelas y presas, zonas deportivas... desde el Puente de los Franceses hasta el Nudo Sur. En esta ruta conoceremos acceso a lugares como Casa de Campo, el Puente de los Franceses o hasta la conexión con el anillo ciclista.

Promovemos el uso de la bicicleta para la mejora de la calidad de vida en las personas, trabajando transversalmente los objetivos de “Madrid Ciudad Segura para mujeres y niñas” e incorporando la perspectiva de género y los cuidados en todas nuestras actividades.

Si no tienes bici, ponemos a disposición bicicletas convencionales en colaboración con MOBEO. También se puede acudir con bicicleta propia.

En colaboración con el proyecto **Re-Ciclando Arganzuela** y **E.I. Elena Arnedo Soriano**

Dirigido a toda la población

Viernes 15 de septiembre. De 18 a 19h.

Lugar: Sede MOBEO Matadero

Mueve, estira y respira. Taller de estiramientos y autocuidados

Taller formativo práctico de movimientos, estiramientos y ejercicios básicos para trabajar en espacios como en casa. Desarrollamos el conocimiento personal de nuestro cuerpo a través de las tres fases de la actividad física: calentamiento, ejercicio principal, estiramientos y reposo. Se ponen al alcance más herramientas para la realización de ejercicios de forma autónoma y adecuada a las capacidades propias. De esta manera se fomentan los hábitos saludables y las prácticas de cuidado personal entre las personas participantes.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

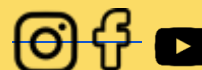
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Se hacen secuencias temporales y descansos para la respiración a la vez que se fomenta la hidratación del cuerpo y así generar un espacio donde poder expresar cómo se sienten. Se acompaña a la actividad con música motivante y ritmos repetitivos que facilitan la ejecución de movimientos y estiramientos.

En colaboración con el proyecto **Re-Ciclando Arganzuela** y **E.I. Elena Arnedo Soriano**

Dirigido a toda la población.

Viernes 29 de septiembre. De 17:30 a 18:30h.

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.

Impartido por **Natacha Crawford**

Dirigido a toda la población. Grupo cerrado.

Viernes 15 y 29 de septiembre De 18 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

Desayuno con la abogada: Por unas fiestas libres de violencia.

Con motivo de la celebración de las Fiestas populares de La Melonera nos juntamos a desayunar con nuestra abogada para reflexionar sobre la violencia y agresiones sexuales en contextos de ocio. Conoceremos los recursos de atención.

Dirigido a población general.

Jueves 7 de septiembre. De 10 a 12h.

4

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

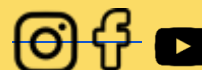
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Sin igualdad no habrá paz

Conmemoramos el nacimiento en Irán de la Revolución Feminista "Mujer Vida Libertad" con una charla de difusión del movimiento en la que abordaremos:

- ¿Por qué las iraníes nos vimos obligadas a inventarnos el feminismo islámico?
- ¿Por qué luchamos las iraníes?
- ¿Qué es "Mujer Vida Libertad"?
- ¿Cómo podemos librarnos de la violencia ejercida por los Extremistas Islamistas contra nosotras?

Impartido por **Nilufar Saberi** activista iraní independiente por los derechos humanos.

Dirigido a toda la población

Miércoles 13 de septiembre De 17:30 a 19:30 h.

Yoga para el buen trato

Realizaremos un ciclo de clases 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.

Es aconsejable llevar ropa cómoda y traer agua.

Dirigido a mujeres.

Jueves 14, 21, 28 de septiembre y 5 de octubre. De 18 a 19:30h

Re(construyendo)nos. Taller para hombres que se hacen preguntas

Actividad enmarcada en el Proyecto Transversal *Madrid Ciudad Segura para Mujeres y Niñas*.

Ofrecemos este taller, dirigido a hombres, en colaboración con el Espacio de Igualdad Clara Campoamor. Trabajaremos las bases para realizar un cambio ético, analizando las relaciones de poder.

Los contenidos tratarán sobre la socialización privilegiada y los micromachismos cotidianos. Haremos un análisis colectivo acerca de los aprendizajes del ser hombre en tanto que grupo social con privilegios sobre las mujeres, detectando esos privilegios desde la infancia y la adolescencia y analizando cómo los vamos reproduciendo. Definiremos los micromachismos y su tipología para identificar los propios.

Facilita: **Olmo Morales**

Dirigido a hombres.

Viernes 15 y 22 de septiembre. De 17 a 20h.

Lugar: viernes 15 (en el Espacio de Igualdad Clara Campoamor) y viernes 22 (en el Espacio de Igualdad Juana Doña).

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

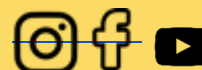
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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

Camino hacia la Autonomía Financiera

Talleres grupales a los que te puedes inscribir de manera independiente destinados al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares, alfabetización digital para trámites:

- 13 de septiembre: Conceptos financieros básicos y prevención del sobre endeudamiento (tipos de cuentas bancarias, tarjetas bancarias, intereses, comisiones, préstamos, créditos, etc.)
- 20 de septiembre: Presupuesto y planificación familiar
- 27 de septiembre: Análisis y explicación de las facturas de la luz y del gas (Bono social)
- 4 de octubre: Mis finanzas digitales: banca online, trámites con la administración, sistemas de identificación (clave pin, certificado electrónico)

Impartido por: **Fundación Nantik Lum. Programa Crea**

Dirigido a mujeres.

Miércoles 13, 20 y 27 de septiembre y 4 de octubre De 10:30 a 12:30h.

6

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Fortalece tu Autoestima

Vivir en condiciones patriarcales nos daña. Crearemos un espacio para pensar en nuestras fortalezas, valorarnos, aceptarnos, atender a nuestras necesidades

Trabajaremos el autoconocimiento corporal y emocional desde una visión integral, la autoaceptación y la valoración de nosotras mismas.

Dirigido a mujeres.

Lunes 11, 18 25 de septiembre y 2 de octubre. De 10:30 a 12:30h.

Charlemos sobre el duelo: Cinefórum

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 disfrutaremos visionaremos Pequeña Miss Sunshine (Los Hoover son una familia muy peculiar. Hacinados en una destartada furgoneta Volkswagen, se dirigen hacia el Oeste en un tragicómico periplo de tres días lleno de inesperadas sorpresas).

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

Dirigido a mujeres.

Martes 26 de septiembre. De 17 a 19:30h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

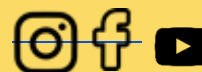
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Ciclo de Manualidades Háztelo tú misma: El Árbol de la Vida

Las prisas, responsabilidades y dinámicas vitales en esta sociedad de consumo nos impulsan a comprar y gastar. Pero ¿qué pasa si lo hacemos nosotras mismas? ¿Qué ocurre si paramos, y nos dedicamos un rato?

Las manualidades son una herramienta de gran utilidad para trabajar diferentes aspectos como la concentración, paciencia o la creatividad, y, sobre todo, nos ayuda a parar, dedicarnos tiempo a nosotras y a aquello que nos gusta. Aprendemos a valorar nuestro esfuerzo, cuidarnos y apreciar los resultados.

Podemos hacer más cosas de las que pensamos. ¿Sabes qué es el árbol de la vida? ¿Y si hacemos uno de trapillo juntas?

¡No lo pienses más, y vente al Juana a disfrutar!

Impartido por **Paloma Suárez Fraga**.

Dirigido a mujeres.

Martes 19 y miércoles 20 de septiembre. 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 arranca el curso escolar con una reunión organizativa.

Dirigido a mujeres.

Martes 12 y 19 y lunes 25 de septiembre. De 17 a 19h.

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.

Actividad Madrid Violencia 0: Taller Placer ConSentido

Taller teórico y práctico en el que, a través del diálogo, la escucha y la participación en técnicas grupales abordaremos el consentimiento sexual, resolveremos dudas, aprenderemos y compartiremos experiencias.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

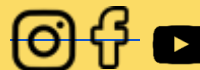
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

**Dirigido al grupo de participantes del Programa para Jóvenes QuedaT Centro y Arganzuela.
Martes 19 de septiembre. De 18 a 19:30h.**

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 12, 19 y 26 de septiembre. De 11 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 7 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.**

Grupo de Mujeres del CAD

Taller práctico dirigido a Mujeres que acuden al CAD. Partimos de la idea de que el bienestar corporal nos ayuda a lograr bienestar mental y emocional. El objetivo fundamental es dedicarnos un tiempo, 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 27 de septiembre. De 11:30 a 13h.

8

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad

