



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2023

“Da miedo decir la palabra. "Vagina". Al principio tienes la sensación de estar atravesando violentamente una barrera invisible. "Vagina". Te sientes culpable e incómoda, como si alguien fuese a derribarte de un golpe. Entonces, después de haber dicho la palabra cien o mil veces, se te ocurre que es tu palabra, tu cuerpo, tu lugar más esencial. De repente te das cuenta de que toda la vergüenza y la incomodidad que has sentido hasta entonces al decir la palabra ha sido una forma de silenciar tu deseo, de minar tu ambición.”

Eve Ensler (1953-) dramaturga, feminista y activista social estadounidense conocida internacionalmente por su obra teatral Los monólogos de la vagina.

1

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 8 a 16h. 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

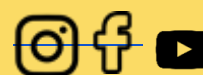
Paseo de la Chopera,10

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.

VISITAS Y PASEOS

Aula Ambiental Cabaña del Retiro: visita y taller de introducción a la cosmética natural

Os proponemos una actividad para poner en valor la importancia de los cuidados y cómo estos han estado históricamente asociados con las tareas de las mujeres y al contacto con la naturaleza. Será una actividad para bajar el ritmo, elaborar un ungüento para calmar las picaduras de mosquitos y reflexionar desde una mirada ecofeminista. Y todo ello en un espacio privilegiado rodeadas de naturaleza en pleno centro de Madrid.

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

Dirigido a toda la población.

Lunes 21 de agosto. De 10:30 a 12:30h.

Lugar: Puerta de entrada de la Cabaña del Retiro, situada en el Paseo Fernán Núñez, 10, 28009 Madrid (entrada por la puerta de la Plaza Mariano de Cavia).

2

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

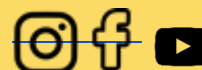
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Yo me protejo

El calor extremo puede desencadenar serios problemas de salud, ya que nuestro cuerpo se ve obligado a realizar un mayor esfuerzo para mantener la temperatura corporal normal.

Ven a aprender hábitos saludables ante las olas de calor.

Contamos con la colaboración de **Cruz Roja**.

Dirigido a toda la población.

Lunes 7 de agosto. De 10 a 11h.

¡Qué viva la risa!

¿Sabes cuánto tiempo dedicamos a las redes sociales?, ¿y a utilizar el móvil? Sorprendentemente, dedicamos más de 151 minutos al día a las redes sociales y 3 horas y 40 minutos al día al uso del teléfono móvil. ¿Sabes que la risa y el humor son un estupendo pasatiempo?

Apúntate a pasar un rato de auténtica RISA en compañía de la Unidad Distrital de Colaboración de Arganzuela, quienes son un auténtico ejemplo de participación en la sociedad.

En colaboración con la **Unidad Distrital de Colaboración de Arganzuela**.

Dirigido a toda la población.

Viernes 18 de agosto. De 9:30 a 11h.

Senda Botánica

Paseo botánico virtual para asomarnos al apasionante mundo vegetal y descubrir propiedades medicinales, usos culinarios y curiosidades de plantas muy cercanas a nosotras. Hablaremos de la piel, de cosmética natural, de autosuficiencia y de tomar las riendas de nuestros cuidados.

Impartido por **Mar Pancorbo López**- Bióloga y Educadora Ambiental. **Marmitas y Redomas**.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 23 de agosto. De 11 a 12:30 h.

Cómo cambiar mi alimentación para acabar cambiando mi vida.

Vivimos en entornos nutricionales que favorecen la enfermedad. La industria alimentaria ha llenado los supermercados de comida poco nutritiva pero muy estimulante, y nuestra voluntad, pilotada en muchos casos por nuestro cerebro primitivo que busca cazar o huir, nos hará elegir probablemente lo menos adecuado para nuestra salud. Nuestra intuición es ahora mismo un coche sin frenos en una

3

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

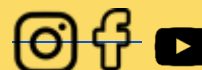
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



cuesta de San Francisco y vamos directos al mayor de los precipicios nutricionales. Debemos volver a aprender a comer.

Impartido por **Nuria Pons Ximénez** de **Barriga Sana**.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 30 de agosto. De 10 a 12 h.

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

Cuentos para una vida libre de violencia

Los cuentos nos ayudan a dar significado a las cosas, a entender lo externo y lo interno y a establecer puentes entre ambos; nos ayudan a poner en palabras los sentimientos y las situaciones complejas, haciendo que sean más manejables.

Los cuentos nos ayudan a comprender situaciones extrañas ampliando nuestra mirada, nos ayudan a descubrir otras formas de hacer.

Proponemos una sesión de cuentos para despertar, reflexionar y descubrir sin dejar de soñar, y detectar todas aquellas violencias que vivimos día a día.

Dirigido a mujeres.

Jueves 24 de agosto. De 11 a 13h.

Desayuno con la abogada: violencias.

La violencia es el uso intencional de la fuerza o el abuso de poder para dominar a alguien o imponer algo. Se puede manifestar a través de comportamientos que involucran:

- La fuerza física, para lastimar, dañar o matar a alguien
- Las acciones verbales y gestuales, para rebajar o descalificar la idea o postura de alguien
- La inacción y el silencio, para despreciar a alguien.

El género, la ideología, la raza, el origen étnico, la orientación sexual, la condición social y otros factores determinan que algunas personas actúen con violencia, mermando así la convivencia en paz y vulnerando los más elementales derechos humanos.

Dirigido a población general.

Jueves 31 de agosto. De 10:30 a 12h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

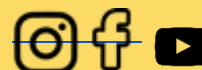
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Prevención de Violencia contra nuestros Cuerpos

Ni fea que espante, ni bonita que encante. Un taller para empezar a reconciliarnos con nuestros cuerpecitos.

Impartido por **Laura- Femmegatusada**.

Dirigido a mujeres.

Viernes 25 de agosto. De 11 a 14h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO

Excursión a la piscina

La llegada del calor y los planes veraniegos pueden poner en relieve problemáticas sociales que nos atraviesan a muchas de nosotras: gordofobia, transfobia, edadismo, racismo, capacitismo, machismo... todo esto genera malestares y una relación con nuestro cuerpo en ocasiones dolorosa.

¡Reivindiquemos nuestro derecho al disfrute y a ser visibles!

Te proponemos un plan para disfrutar, parar, refrescarnos y pasar el día en compañía, ¡nos vamos a la piscina municipal del distrito! Combatamos el calor madrileño juntas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 17 de agosto. De 11:00 a 14:00h.

Lugar: Centro Deportivo Municipal de Peñuelas. Calle Arganda, N°25 (Acacias).

Celebrando el Placer

Con motivo del Día Internacional del Orgasmo Femenino, os animamos a participar en esta actividad para conversar sobre deseos, placeres, cuerpos, experiencias... en definitiva, sobre sexualidad.

Además, visitaremos un proyecto feminista referente en la ciudad sobre placer y sexualidad. Nos atenderán de manera exclusiva, abriendo el centro solo para nosotras.

Dirigido a mujeres.

Martes 8 de agosto. De 10:30 a 12:30h.

Lugar: Pl. de Ana Diosdado, s/n, 28012 Madrid (frente al Teatro Valle-Inclán).

5

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

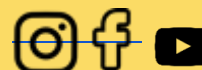
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

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.

Martes 22 y 29 de agosto. De 10:30 a 12:30h.

Charlemos sobre el duelo: Death Coffee

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 de un café, mientras conversamos sobre duelo, final de vida y todos los temas que lo rodean sin tabúes y de forma natural.

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

Dirigido a mujeres.

Lunes 28 de agosto. De 10:30 a 12h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Ciclo de Manualidades Háztelo tú misma: Atrapasueños

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. ¿Te gustaría aprender cuál es el origen de los atrapasueños? ¿Y a elaborar uno de macramé con nosotras?

¡Frente al calor, hagamos un taller molón!

Impartido por **Paloma Suárez Fraga.**

Dirigido a mujeres.

Jueves 10 y viernes 11 de agosto. De 10 a 12h.

6

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

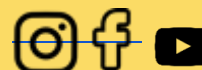
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Decora tu abanico, mueve el aire de tu creatividad.

Para este agosto, te ofrecemos un taller creativo donde podrás pintar tu propio abanico y llevártelo puesto o envolverlo para regalarlo con toda tu creatividad.

Utilizaremos diferentes técnicas cada día. Puedes apuntarte un día o los dos.

Deja que el viento corra. ¡Fuera el calor!

Impartido por **Imar Campos Trujillo**.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 9 y/o 16 de agosto. De 10:30 a 12:30h.

7

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad

