

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2023

“Vivimos como una familia de naciones, es necesario que cada miembro de esta familia reciba oportunidades iguales de crecimiento económico, social y especialmente educacional (...) Si un miembro se rezaga, el resto nunca podrá continuar hacia delante”.

Malala Yousafzai (1997-) activista pakistaní residente en el Reino Unido desde el atentado sufrido el 9 de octubre de 2012 con 15 años

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).

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

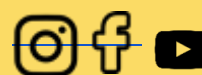
Paseo de la Chopera,10

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: Las niñas

Veremos esta película con motivo del Día Internacional de la Niña.

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 y Juana Doña en colaboración con Cines Embajadores.

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

Dirigido a toda la población.

Lunes 30 de octubre. A las 16:45h.

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

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

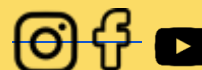
Paseo de la Chopera,10

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” continuamos con AUTORAS, ciclo de actividades en torno a la lectura.

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. Grupo cerrado

VISITAS Y PASEOS

Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras

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, iniciaremos el curso escolar con Ruta por Retiro las Mujeres y las Plantas.

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

Dirigido a población general.

Miércoles 11 de octubre. 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).

¡Muévete en bici! Ciclando Pasillo Verde Delicias-Tierno Galván-Yeserías.

El Pasillo Verde Ferroviario fue la operación urbanística que enterró las vías entre la estación de Atocha y la de Príncipe Pío, que se habían convertido en una barrera para los barrios de Arganzuela. Esta vez pedaleamos desde el Madrid Río, hacia el Parque Tierno Galván, para luego conectar con el Parque de las Delicias, ya detrás del Museo del Ferrocarril y la antigua estación de Delicias, uno de los mejores ejemplos de la “arquitectura de hierro” de la ciudad.

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.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

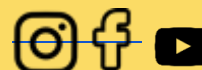
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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. Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas

Dirigido a toda la población.

Viernes 20 de octubre. De 18 a 20h.

Lugar: Sede MOBEO Matadero

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Buscando el equilibrio. Iniciación al SLACKLINE en el Parque Tierno Galvan

¿Sabías que el slackline trabaja el equilibrio, la concentración y además puede ayudar a evitar lesiones? Se realizarán ejercicios sobre la cuerda elástica en el parque Tierno Galván de nuestro distrito Arganzuela y disfrutar de una tarde entre árboles, música y compañerismo. Se trata de generar un vínculo entre las personas y que suponga un beneficio personal.

En colaboración con el proyecto Re-Ciclando Arganzuela y E.I. Elena Arnedo Soriano Actividad enmarcada en el proyecto transversal Madrid Ciudad Segura con las Mujeres y las Niñas

Dirigido a toda la población.

Viernes 27 de octubre. De 17:30 a 18:30h.

Lugar: Parque Tierno Galván

Sesión de Cuentacuentos: Diverticuentos

Con motivo del Día Internacional de la Niña, disfrutaremos de una sesión de cuentacuentos de la mano del grupo de *Las mayores también cuentan* donde se visibilizará la figura de la niña a través de diversos personajes en las historias narradas y se transmitirán valores sociales necesarios para un mundo más justo e igualitario.

Los cuentos están dirigidos a peques de 3 a 8 años aprox.

En colaboración con el proyecto **Las mayores también cuentan, voluntarias por Madrid.**

Dirigido a público infantil (a partir de 3 años) con acompañante.

Lunes 23 de octubre. De 17 a 17:45h.

4

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

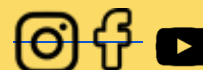
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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 permitírnos explorar y disfrutar de su sonido.

Impartido por **Natacha Crawford**

Dirigido a toda la población. Grupo cerrado.

Viernes 6 y 27 de octubre. De 18 a 19:30h.

Transpasando Barreras

Por la Conmemoración del Día Internacional de Acción por la Despatologización Trans haremos una revisión histórica sobre la evolución en materia de los derechos de las personas trans que nos permita visibilizar los retos a enfrentar como sociedad para conseguir una igualdad real.

Facilita: **Asociación Transexualia**

Dirigido a toda la población.

Lunes 16 de octubre. 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

Salud Mental y Género

Si buscas un espacio de apoyo y encuentro entre mujeres y hombres, sobre la salud mental y el género en el que aprender y compartir dudas, experiencias y disfrute, te esperamos. Este mes, arrancamos curso escolar con una puesta en común de propuestas de temáticas y actividades para el nuevo 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 18 de octubre. De 10:30 a 13h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

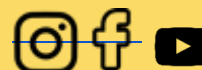
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Detección, intervención y prevención de la mutilación genital femenina en mujeres y niñas migrantes.

Con motivo del Día Internacional de la Niña, realizaremos esta formación sobre la mutilación genital femenina.

La MGF es una de las formas más terribles de violencia contra las mujeres y las niñas, es una violencia que tiene gravísimas consecuencias en su salud física, reproductiva y psicológica.

Desde las distintas áreas profesionales se hace imprescindible tener las herramientas necesarias para su detección y prevención, así como para la forma adecuada de intervención.

Impartido por profesionales de la **ONG Rescate**.

Dirigido a profesionales del tercer sector, educación y administraciones públicas.

Jueves 26 de octubre. De 10:30 a 13:30h. Online

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.

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 5 de octubre. De 18 a 19:30h. Grupo cerrado

Red de Ganchilleras: Por las que sobreviven y por las que no están

¿Te gusta tejer a ganchillo?, ¿no sabes y te gustaría aprender?, ¿te gustaría encontrarte con otras mujeres?

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 se trabajará en el proyecto para el 25 de noviembre, Día Internacional contra la violencia hacia las mujeres.

Dirigido a mujeres.

Martes 3, 10, 17, 24 y 31 de octubre. De 17 a 19h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

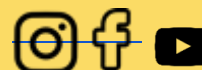
Paseo de la Chopera,10

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

Do you speak english? Conversa en inglés

¿Necesitas practicar tu inglés por motivos laborales? ¿Quieres viajar y necesitas el inglés para entenderte con los nativos? ¿Tienes un nivel medio de inglés y necesitas desempolvarlo? Ven a practicar tu inglés conversacional de la mano de una profesora nativa norteamericana, al tiempo que haces red.

Dirigido a mujeres.

Lunes 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre y 6, 13, 20 y 27 de noviembre. De 10:30 a 12:30h.

Camino hacia la Autonomía Financiera

Taller destinado al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares. Este mes, se trabajará sobre la banca online, trámites con la administración, sistemas de identificación (clave pin, certificado electrónico).

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

Dirigido a mujeres.

Miércoles 4 de octubre De 10:30 a 12:30h.

Taller de Orientación Laboral

Taller compuesto por 4 sesiones de dos horas de duración en las que veremos cómo buscar empleo: canales, herramientas, currículum, portales, aplicaciones, empleo público, administraciones, procesos de selección y resolución de dudas. Todo desde una mirada igualitaria.

Impartido por **Asociación Madrid Empleo y Desarrollo.**

Dirigido a mujeres.

Miércoles 18 y 25 de octubre y 8 y 15 de noviembre. De 10 a 12h.

BIENESTAR FÍSICO

La copa menstrual para principiantes

¿Has oído hablar de la copa menstrual, pero tienes dudas? ¿Crees que no es para ti? La copa menstrual es una de las alternativas para la recogida del sangrado menstrual más respetuosas con nuestra salud, nuestro bolsillo y el medio ambiente.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

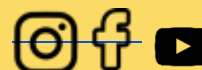
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



En este taller podrás conocer toda la información que necesitas, resolver dudas y romperemos mitos en relación a la menstruación y la salud sexual. Y llevarte una copa de regalo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 25 de octubre. De 18 a 19:30h.

Bienestar Corporal

El taller pretende a través de la danza, la expresión corporal, la respiración, cuidarnos a través del cuerpo y disfrutar pasando un buen rato entre todas. Compartiremos a través de la palabra nuestras vivencias y sentires.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Miércoles 4, 11, 18, 25 de octubre, 8, 22, 29 de noviembre y 20 de diciembre. De 10 a 12h.

Ruta de Plantas Silvestres por Arganzuela

Daremos un paseo por las cercanías del Espacio de Igualdad para conocer las Plantas Silvestres del barrio, que son aquellas que nacen, crecen y se reproducen de manera natural sin intervención humana. Aprenderemos a identificarlas y sus características principales.

Imparte: **María Teresa Pérez Álvarez- Jardinera**

Dirigido a mujeres.

Jueves 19 de octubre. De 10 a 12h.

Lugar: Puerta del Espacio de Igualdad Juana Doña

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

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.

Martes 10, 17 y 24 de octubre. De 17:30 a 19:30h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

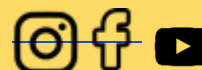
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Charlemos sobre el duelo: vuelvo a ver mi vida.

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 a través de técnicas plásticas viajaremos por recuerdos de vida reflexionando sobre los aprendizajes que hemos ido adquiriendo, las personas que han formado parte de nuestras vidas y ya no están y el legado que nos han dejado.

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

Dirigido a mujeres.

Lunes 23 de octubre. De 10:30 a 12h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

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.

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 19 y 26 de octubre y 2 de noviembre. De 17:30 a 19:30h.

Sesión de Cuentacuentos: Conecta con tu niña

Con motivo del Día Internacional de la Niña, disfrutaremos de una sesión de cuentacuentos de la mano del grupo de *Las mayores también cuentan* donde tendremos la oportunidad de reconectar con nuestra niña interior.

Porque nunca es tarde para disfrutar como niñas, reivindicar nuestro derecho al disfrute y aprender de las historias de tradición oral.

En colaboración con el proyecto **Las mayores también cuentan, voluntarias por Madrid.**

Dirigido a mujeres.

Lunes 23 de octubre. De 18:15 a 19:00h.

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.

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 3, 10, 17 y 24 de octubre. De 18:30 a 20:30h.

10

Actividad Madrid Violencia 0: Día Internacional de la Niña

Con motivo del Día Internacional de la Niña, abordaremos los derechos sexuales en torno a la salud e higiene menstrual.

Actividad enmarcada dentro del Proyecto Transversal Madrid Violencia 0.

Dirigido al grupo de participantes del Programa para Jóvenes QuedaT Centro y Arganzuela.

Miércoles 25 de octubre. 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 3, 10, 17 y 24 de octubre. De 11 a 13h.

Círculo de mujeres

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

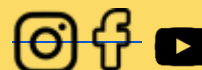
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



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 5 de octubre. De 17:30 a 19:30h.

Actividad Madrid Violencia 0: Punto A

Proyecto que se lleva a cabo en los institutos públicos del distrito 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.

Dirigido al alumnado de los institutos públicos del distrito.

IES Fraguas Forges. Fecha a determinar

IES Gran Capitán. Fecha a determinar

IES Juan de la Cierva. Fecha a determinar