



## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

*Soy una mujer que tiene alas para viajar y para...*

*Soy una mujer que practica la visibilidad*

*Soy una mujer generadora*

*Soy una mujer en un despertar*

*Soy una mujer comediente*

*Soy una mujer que practica la generosidad.*

Laurencia de Sanlúcar

### EBOOK Mujeres que escriben en el Juana

Durante este cuatrimestre, desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad y con el título **“Reconstruyendo la Vida”**, nos enfocaremos en rehacer lo que está siendo dañado y transformado durante esta crisis por el COVID19, recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos, afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo, hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales, el aislamiento; y todo ello con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, fomento de herramientas de nuevas tecnologías, etc.. Sabiendo que lo que construyamos no será una réplica de lo anterior, sino algo nuevo a partir de lo vivido, sufrido y aprendido.

Este mes de agosto destacamos el día 31 como **Día Internacional de la Solidaridad**. La solidaridad entre los pueblos como manera de seguir avanzando hacia sociedades más justas y resilientes.

El día **2 de agosto se celebra el SAMUDARIPEN**, Día del Genocidio del Pueblo Gitano. Dedicaremos nuestro videoforum a acercarnos a la realidad de migraciones forzadas del pueblo romaní, a través de los ojos del afamado director Emir Kusturica.

1

La Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa prestando atención telefónica, telemática y presencial en las áreas de apoyo individualizado: psicológica y jurídica a todas las mujeres de la Ciudad de Madrid que así lo requieran. Los talleres son online y requieren uso de cámara, excepto los que se indican presenciales o directos en YouTube.

Para poder participar, tienes que escribirnos un correo a [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es) o llamarnos al teléfono 915881718 para que podamos enviarte el enlace a la plataforma a través de la cual nos conectaremos virtualmente. Y te enseñamos a hacerlo.

### ESCUELA DE IGUALDAD

Actividades dirigidas a toda la ciudadanía.

## SESIÓN DE PINTURA Y CREATIVIDAD

---

Esta única sesión propone a las personas participantes explorar su creatividad a través del collage y la pintura.

Trataremos de reflejar en la obra colectiva que hagamos cómo está siendo el verano, cómo nos sentimos, y qué aprendizajes queremos transmitir con ella al resto de personas que vean la obra.

Contaremos con revistas, catálogos y periódicos y pinturas.

Os animamos a que traigáis de casa papeles y revistas usadas para el collage; realizaremos un mural del verano 2021 que luego podamos dejar expuesto.

**Martes 10 de agosto**  
**De 10.30 a 12.30 horas**  
**Presencial**

## VIDEOFORUM EL TIEMPO DE LOS GITANOS

---

Recordaremos el SAMUDARIPEN, Día del Genocidio del Pueblo Gitano.

Para acercarnos a la vida del pueblo gitano a través de los ojos de sus protagonistas, compartiremos la película *"El tiempo de los gitanos"*, de Emir Kusturica. Esta película retrata el éxodo de los gitanos durante la guerra de los Balcanes, éxodo que fue ignorado por gran parte de las crónicas de la época.

Conversaremos sobre las aportaciones y la riqueza cultural del pueblo gitano, así como sobre su historia.

**NOTA:** "Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de Bibliotecas Públicas de Madrid".

**Lunes 9 de agosto**  
**De 10.30 a 13.00 horas**  
**Online**

## CARTOGRAFÍA EMOCIONAL DEL DISTRITO

---

Desde el Espacio de Igualdad estamos haciendo una cartografía emocional del distrito.

Si vives en Arganzuela ¿te apuntas a crear con nosotras un mapa emocional de nuestro distrito? Reflexionaremos sobre cómo nos sentimos en los espacios públicos, y cómo expresarlo de una manera artística.

Nos organizaremos para crearlo y presentarlo en los próximos meses.

**Miércoles 25 de agosto**  
**De 10.30 a 12.00 horas**  
**Taller presencial**

## SESIÓN DE CUENTOS PARA REFLEXIONAR

---

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...

**Martes 31 de agosto**  
**De 10.30 a 12.00**  
**Presencial**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Actividades dirigidas a mujeres

### TALLER DE CLOWN: YO, PAYASA

---

Este taller reivindica el lado divertido y disfrutador que llevamos dentro.

A través de juegos y ejercicios, exploraremos cómo abordar desde el humor genuino, el propio de cada participante, escenas y situaciones cotidianas.

Compartiremos técnicas gestuales, corporales y de voz, para sacar la payasa que llevamos dentro.

**Lunes 23 y 30 de agosto**  
**De 10:30 a 12:30 horas**  
**Taller Presencial**

### ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR

---

Lugar de encuentro abierto y dedicado todo el año a mejorar nuestra salud y bienestar. Está guiado por una profesional que dinamiza las sesiones y recoge las propuestas realizadas por las propias participantes en torno a su salud.

Este mes de agosto solo tendremos una sesión dedicada a revisar cómo van las vacaciones, qué tal nos encontramos y nos informaremos sobre las

actividades de interés cultural y de ocio disponibles en Madrid.

NOTA: Si quieres incorporarte en el grupo de manera permanente te aconsejamos que lo hagas en septiembre.

**Jueves 12 de agosto**  
**De 10.30 a 12.00 horas**  
**Presencial**

### MUJERES QUE VIAJAN SOLAS

---

¿Alguna vez has pensado en viajar en solitario pero no te has atrevido?, ¿Has viajado sola alguna vez y te gustaría compartirlo con otras mujeres?

En este encuentro hablaremos de cómo organizar un viaje, elegir un destino y armar una ruta, pero también de cómo gestionar los miedos que surgen y de cómo usar los viajes para el empoderamiento y el crecimiento personal.

**Miércoles 18 de agosto**  
**De 10.30 a 12.00 horas**  
**Taller presencial**

### MI AMIGO EL MÓVIL: cómo pedir cita sanitaria y descargar la tarjeta sanitaria

---

El móvil se ha vuelto un elemento imprescindible en nuestras vidas, a través de él nos conectamos con otras personas y con el mundo.

Taller muy práctico en el que aprenderemos a descargar en nuestro móvil la tarjeta sanitaria y la

3

aplicación para poder pedir cita médica en los centros de salud.

Para poder participar debes traer tu dispositivo móvil y tener conocimientos iniciales previos sobre el manejo del móvil (encender y apagar el móvil, uso de pin, hacer llamadas...).

**Miércoles 11 de agosto**

**De 10.30 a 11.30**

**Taller presencial**

## **VIAJA TU CIUDAD A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES**

---

**En este taller utilizaremos la deriva urbana para explorar nuestras emociones.**

Para viajar individualmente, antes de cada sesión se propondrá una actividad por la ciudad relacionada con una emoción, y un ejercicio de fotografía y/o escritura que permitirá explorar la emoción correspondiente y la relación con el entorno.

En las sesiones pondremos en común la experiencia y el trabajo realizado para poder profundizar en el autoconocimiento.

**NOTA: Puedes apuntarte a una sola sesión o a todas.**

**Jueves 19:** La alegría

**De 10.30 a 12.00 horas**

**Jueves 26:** El miedo

**De 10.30 a 12.00 horas**

**Jueves 2 de septiembre:** El enfado

**De 10.30 a 12.00 horas**

## **Online**

### **ALMUERZO CON LA EDUCADORA: ¡CELEBREMOS EL PLACER!**

---

Con motivo del Día Internacional del Orgasmo Femenino, os queremos invitar a un almuerzo para compartir un espacio entre nosotras donde poder conversar sobre deseos, placeres, cuerpos, experiencias... en definitiva, sobre sexualidad. Todo ello, mientras nos tomamos una bebida refrescante al aire libre.

**Martes 24 de agosto**

**De 11.30 a 13.00**

**Actividad Presencial**

### **ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES**

Te invitamos a seguirnos a través de Facebook y/o Instagram @espaciodeigualdadjuanadona:

### **EMPODER-ARTE**

---

El arte como herramienta para el empoderamiento.

El día 8 de cada mes os recomendamos un libro, película o serie y/o cuentos infantiles creados por mujeres o que tienen como temática la igualdad. También visibilizamos mujeres artistas y creadoras.

4

Te animamos a participar a través de los comentarios, compartiendo otras referencias que podamos descubrir.

Actividad dirigida a toda la población en publicaciones en Facebook y/o Instagram.

## VIDA DE MUJERES

---

A lo largo del mes os invitamos a conocer a mujeres pioneras en diferentes ámbitos.

Te animamos a descubrirnos otras mujeres en los comentarios.

Actividad dirigida a toda la población en publicaciones en Facebook y/o Instagram.

## ESPACIO JURÍDICO PROPIO DE LA RED DE ESPACIOS DE IGUALDAD

---

Las abogadas de la Red de Espacios de Igualdad se han unido para transmitir una píldora jurídica breve mensual sobre temas de interés general.

Cada mes se analizan las publicaciones jurídicas, se eligen las más interesantes y se trasladan a la población a través de nuestras redes sociales para su conocimiento.

**Consulta las redes sociales del Espacio de Igualdad Juana Doña para ver sus contenidos.**

**Actividad dirigida a la ciudadanía.**

## SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza **siempre bajo cita previa**.

### Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

### Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece asesoramiento jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, arrendamientos, administrativo, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica.

En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

**Tanto las atenciones individualizadas como las actividades grupales son gratuitas para las personas participantes.**

### MÁS INFORMACIÓN

FB: [Facebook.com/Espacioigualdadjuanadona](https://www.facebook.com/Espacioigualdadjuanadona)

IG: [@espaciodeigualdadjuanadona](https://www.instagram.com/espaciodeigualdadjuanadona)

TW: [@eijuanadona](https://twitter.com/eijuanadona)

Facebook: [Madrid Igualdad](https://www.facebook.com/MadridIgualdad)

Instagram: [@madridigualdad](https://www.instagram.com/madridigualdad)

Twitter: [@MadridIgualdad](https://twitter.com/MadridIgualdad)

YouTube: [Madrid Igualdad](https://www.youtube.com/MadridIgualdad)

### HORARIO DURANTE EL MES DE AGOSTO:

Lunes a viernes: 08.00 a 16. 00 horas

**SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PREVIA EN TODAS  
LAS ACTUACIONES GRUPALES**

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)

