



## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

***Un mes que termina y una estación que empieza y el espacio Juana Doña sigue adelante para seguir tejiendo red social (que no redes sociales, aunque también)***

Maite Ugalde

### **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 apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias

menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, 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.

### **RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD**

La Red Municipal de Espacios de Igualdad, cierra el año y el cuatrimestre con una programación bajo la temática **“El poder de las decisiones”**, continuando con un hacer y decir constante y permanente por parte de toda la sociedad: **NO a la**



**VIOLENCIA DE GÉNERO.** A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencias de género.

En diciembre queremos despedirnos de este año y dar comienzo juntas al 2022.

Además, realizamos varias actividades en torno a los siguientes días conmemorativos:

- Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- Conmemoración de la Constitución de 1978
- Día Mundial de los Derechos Humanos
- Día Internacional de la Migración

## ESCUELA DE IGUALDAD

**CAMPANADAS**

**JUANA**

**DOÑA**

Queremos despedir el año con todas aquellas personas que habéis hecho posible que este 2021 se llenará de debates, reflexiones y logros.

Mujeres que hemos compartido ilusiones, sororidad, esfuerzos y hombres que habéis querido acompañar el cambio hacia una sociedad más justa e igualitaria. Más de 200 actuaciones y más de 3.300 personas nos habéis acompañado. Por ello a las doce con el reloj de la Casa del Reloj daremos la campanada. Ven a despedir este 2021 y dar comienzo al 2022 con nosotras.

**Miércoles 22 de diciembre**

**De 11:30 a 13 h.**

**Taller presencial para toda la ciudadanía**

## **IV EDICIÓN DEL CURSO COORDENADAS FEMINISTAS: MÓDULO III PEDAGOGÍAS Y HERRAMIENTAS FEMINISTAS DE INTERVENCIÓN**

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña programan la cuarta edición del Curso *Coordinadas Feministas*. El curso 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

2



perspectiva en sus ámbitos de trabajo y activismo.

Este mes de diciembre se impartirá el módulo III que responde a la pregunta de cómo llevar a la práctica las demandas de cambio social que propugnan los feminismos.

**Jueves 2, 9 y 16 de diciembre**

**Jueves 13 de enero**

**De 17 a 19:30 h.**

**Actividad on line y presencial dirigida a profesionales y/o personas de entidades sociales**

**Coordina:** Espacio de Igualdad Clara Campoamor

## 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...

**Jueves 9 de diciembre**

**De 17:30 a 19:30 h.**

**Actividad presencial para toda la ciudadanía**

## DELITOS DE OUDIO

El delito de odio es un acto penal motivado por prejuicios contra una o varias personas por el hecho de pertenecer a un determinado grupo social.

Cada vez más vemos este tipo de actos en nuestra sociedad, pero para identificarlos y así poder rechazarlos y combatirlos es necesario saber en qué consisten.

Para ello, contaremos con la presencia de agentes de la **Unidad de Gestión de la Diversidad de la Policía Municipal de Madrid**, especialistas en el tema, que explicarán qué está pasando con estos delitos en nuestra ciudad. Nos explicarán todo lo que se necesita saber sobre estas conductas, y cómo actúan contra esta lacra social.

**Jueves 2 de diciembre**

**De 17:30 a 19h.**

**Actividad presencial para toda la ciudadanía**

**Lugar:** Unidad Integral del Distrito de Arganzuela. Policía Municipal. Paseo de la Chopera 2.



## LAS CONSTITUYENTES

---

Con motivo de la conmemoración del 6 de diciembre de la Constitución de 1978, veremos el **documental “Las Constituyentes”, de Oliva Acosta**. A través de él, conoceremos a las “madres” de la Constitución, aquellas diputadas y senadoras que participaron activamente en la elaboración del texto constitucional. Las oiremos, las veremos y analizaremos sus aportaciones.

**Lunes 13 de diciembre**

**De 17:30 a 19h.**

**Actividad virtual para toda la ciudadanía**

## CICLO CHARLAS: MUJERES JURISTAS QUE HICIERON HISTORIA (III): La Edad Contemporánea y Moderna

---

Este ciclo visibiliza a las mujeres juristas a lo largo de la Historia, empezando por la antigua Roma, pasando por la Edad Media y finalizando en la Edad Contemporánea y Moderna.

Conoceremos las enormes dificultades con que se han ido encontrando las mujeres para ejercer la abogacía.

**Lunes 20 de diciembre**

**De 17:30 a 18:30 h.**

**Actividad virtual para toda la ciudadanía**

## DIVERSIDAD SENSITIVA: LA SORDERA DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

---

Hablar de personas sordas es hablar de diversidad desde muchas perspectivas (tipo de sordera, edad, vivencias personales, recursos económicos, género...), pero todas tienen un factor común: comparten una diversidad auditiva, se apoyan en elementos visuales y se encuentran con barreras en su cotidianidad.

El 2,3 por ciento de la población del Estado español forma parte de la comunidad sorda.

¿Cómo se articula el lenguaje de signos?, ¿cómo influye el sistema de comunicación que empleamos en nuestra forma de estar y de vincularnos con el mundo?, ¿cuáles son las demandas de la comunidad sorda en la actualidad?, ¿qué relación existe entre ser mujer y tener diversidad auditiva?

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad abordaremos todas estas cuestiones en un taller que nos acerca a la comunidad sorda y nos inicia en el uso de la lengua de signos española.

**Lunes 13 y 20 de diciembre**

**De 10:30 a 12:30 h.**

**Actividad presencial para toda la ciudadanía**

4



## DERECHOS HUMANOS: CONTEXTO DE PERSONAS LGBTI EN PROCESOS MIGRATORIOS.

La asociación Kifkif trabaja desde 2002 para promover los derechos y la inclusión de las personas LGTBI migrantes, refugiadas, solicitantes y con necesidades de protección internacional en España.

Con motivo del Día Internacional de la Migración, contaremos con el equipo de profesionales de Kifkif para dinamizar este taller enfocado en las experiencias y procesos de personas LGBTI durante su trayecto migratorio, profundizando en la situación de los Derechos Humanos en España y en los obstáculos de la protección internacional que pueden darse durante el proceso de asilo, que permitan ofrecer diferentes recursos.

Os invitamos a participar en una sesión de foro donde podamos reflexionar, compartir y aprender conjuntamente.

El taller está enfocado a cualquier persona interesada en migraciones, temas LGBTI o derechos entre otros.

**Jueves 16 de diciembre**  
**De 18:30 a 20 h.**  
**Actividad presencial para toda la ciudadanía**

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

### CONCURSO MIRADAS DE MUJERES Y DERECHOS HUMANOS: Festival de directoras árabes contemporáneas

El 10 de diciembre se celebra el Día Internacional de los Derechos Humanos. Paralelamente, con motivo de la celebración de la III Edición del Festival de Directoras Árabes Contemporáneas en la Casa Árabe nos sumamos a esta iniciativa e iremos a ver la película “El vestido prestado” de la directora Leen Alfaisal. Película premiada en varios festivales de derechos humanos, donde se relata la huida de Siria de una familia: la abuela; su hija y su nieto, para vivir en diferentes lugares, con el mismo deseo: reencontrarse.

Si quieres acompañarnos a la proyección de “El Vestido prestado” participa en nuestro concurso.

Las 10 primeras personas que nos envíen un video en el que nos hablen de su visión de las Mujeres y los Derechos Humanos recibirán un pase para ver la película.

Los vídeos se difundirán en nuestras redes sociales para conmemorar tal efeméride y sensibilizar sobre la importancia de los derechos humanos y las mujeres.

**Graba tu video con tu móvil** y envíalo **antes del 9 de diciembre** a:  
[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

5



No olvides algunas consideraciones técnicas importantes:

-El video tendrá una extensión de 40 segundos como máximo.

-Graba el video en posición horizontal.

-Procura que haya buena luz.

-Cuida que el sonido sea limpio y claro, al igual que tu voz.

\* Al enviarlo nos autorizas a proceder a su difusión en nuestras redes sociales.

¡Anímate a participar!

**Viernes 10 de diciembre**

**Pase de película 17:30 h.**

Casa Árabe, C/ Alcalá 62

**Actividad presencial dirigida a mujeres**

## ¿Y DESPUÉS DE CUMPLIR LOS 60 QUÉ??

Desde la Red de Espacios de Igualdad queremos conocer qué desigualdades sufren las mujeres a partir de los 60 años.

Para ello, te invitamos a participar en una actividad en la que nos interesa conocer tu historia y tu opinión para que entre todas saquemos a la luz un diagnóstico, en base al cual, podamos tomar medidas para mejorar nuestras vivencias personales y comunitarias en esta etapa vital.

**Martes 21 de diciembre**

**De 17 a 19 h.**

**Taller presencial dirigido a mujeres a partir de 60 años**

## ESCUCHA, ATENCIÓN Y MEMORIA: ESTIMULACIÓN COGNITIVA

La memoria es como un gran baúl donde guardamos nuestros recuerdos, recientes y lejanos; es la capacidad de saber quiénes somos, quiénes son las personas con las que nos relacionamos y cómo nos vinculamos.

Es un taller permanente dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva. A través de sencillos ejercicios potenciamos la escucha, la atención y compartimos recuerdos con otras mujeres.

### Grupo 1:

Martes 14 y 21 de diciembre

De 10:30 a 11:30 h.

### Grupo 2:

Martes 14 y 21 de diciembre

De 12 a 13:30 h.

**Taller presencial y virtual dirigido a mujeres**

## REESCRIBIENDO EL 2021: cerrar el año con resiliencia

Una sesión en la que fomentar la resiliencia a través de la escritura creativa.

Recuperaremos las memorias de este año, los aprendizajes vividos y soltaremos lo que queremos dejar atrás.

6



Terminaremos la sesión con las campanadas del Juana Doña cerrando la reescritura con este acto simbólico de fin de año.

**Miércoles 22 de diciembre**

**De 10:30 a 12 h.**

**Actividad presencial dirigida a mujeres**

### **TALLER “Mindfulness: atención plena para la vida cotidiana”**

Taller teórico-práctico. En este taller introduciremos los conceptos teóricos básicos de qué es mindfulness y las prácticas principales. Este taller es tanto para personas que quieren conocer la herramienta de mindfulness y no lo hayan hecho nunca como para personas que ya lo hayan practicado y quieran un espacio para hacerlo en grupo.

Taller NO indicado para personas con ansiedad muy elevada o ataques de pánico.

**Jueves 16 y 23 de diciembre**

**De 12 a 13:30 h.**

**Actividad presencial dirigida a mujeres**

### **ENCUENTRO DE MATERNIDADES RESPETUOSAS**

Continuamos con el espacio de encuentro entre mujeres que sean madres, que estén con necesidades de red social y que quieran compartir sus experiencias con otras madres.

El enfoque de Maternidades Respetuosas se centra en la escucha activa y sin juicio de la experiencia en torno a la maternidad de cada participante. También en la importancia de nombrar nuestras necesidades como mujeres, de cara a articular juntas respuestas. En definitiva, compartir crianza, tiempo de autocuidado y dudas.

**Viernes 17 de diciembre**

**De 17 a 19 h.**

**Actividad presencial dirigida a madres**

### **GRUPO DE SALUD INTEGRAL**

Taller teórico y vivencial en el que a través de arteterapia; movimiento libre, yoga, teatro imagen, meditación etc, nos adentraremos en los hitos de nuestro ciclo vital y en nuestro bienestar físico y emocional, en nuestros vínculos afectivo sexuales y autocuidados.

A través del pensamiento y acción colectiva construiremos el temario y contenidos de los talleres, escuchando nuestras voces e intereses al estilo de los

7



grupos de salud feminista de los años 60 y 70 caracterizados por su horizontalidad, dinamismo y potencial empoderador.

**Lunes 13 y 20 de diciembre**  
**De 10:30 a 12 h.**  
**Taller presencial dirigido a mujeres hasta 50 años**

**ESPACIO SALUD, PLACER Y BIENESTAR:  
EN DICIEMBRE POTENCIAMOS  
NUESTRO AUTOCONOCIMIENTO**

El Espacio de Salud, placer y bienestar es un 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.

En diciembre desplegaremos una serie de técnicas y herramientas creativas, corporales y discursivas para conocernos más, saber cuál es nuestro momento vital, nuestras fortalezas y deseos para enfocarnos a nuestro propósito personal.

**Jueves 2, 9 y 16 de diciembre**  
**De 10:15 a 11:45 h.**  
**Taller presencial dirigido a mujeres mayores de 50 años**

**GRUPO SOBRE SALUD MENTAL Y  
GÉNERO: DESPIDIENDO Y RECIBIENDO  
EL AÑO**

Esta actividad es el resultado de la colaboración entre el EASC (equipo de apoyo social comunitario), el Centro de Día y el Espacio de Igualdad Juana Doña.

Estos tres recursos de Arganzuela colaboran conjuntamente en mejorar la salud mental de las mujeres a través de diversas acciones y, en esta ocasión, pretenden visibilizar el impacto de la violencia de género en la salud.

También se pretende con esta actividad dar a conocer los recursos que pueden atender y mejorar situaciones y posiciones.

Cerraremos el trimestre realizando una actividad de ocio saludable en grupo. Participaremos en el cierre y bienvenida del año del Juana Doña donde podremos reflexionar, compartir y festejar juntas.

**Miércoles 22 de diciembre**  
**De 11:30 a 13 h.**  
**Actividad presencial dirigida a mujeres**

8





## TALLERES Y PASEOS A PROPÓSITO DE LA OBRA DE MUJERES ARTISTAS “NATALIA AUFRAY Y EL PAISAJE TEXTIL”

En esta actividad doble, os proponemos ir por la mañana a pasear por la Exposición de **Natalia Aufray** “Diario de los Cuerpos” en el museo La Neomudéjar y por la tarde, asistir al taller que la artista realizará en nuestro espacio.

A partir del trabajo de experimentación con telas y prendas nos adentraremos en la esfera íntima y personal de cada una, recuperando nuestras memorias, espacios y tiempos.

Cada participante en los talleres deberá traer una prenda o tela en desuso de su entorno inmediato (trapos, ropa, etc) tijera, aguja e hilo.

Se buscará la creación de un grupo intergeneracional de mujeres para generar una memoria compartida e intercambio de aprendizajes y resiliencias.

### **Miércoles 15 diciembre**

#### **Visita libre exposición:**

Museo La Neomudéjar. C/ Antonio de Nebrija, S/N (entrada gratuita los miércoles)

**Taller:** 17:30-19:30 h. Espacio de Igualdad Juana Doña

#### **Actividad presencial dirigida a mujeres**

## RED DE GANCHILLERAS

Si te gusta tejer con ganchillo te invitamos a sumarte a la Red de Ganchilleras. Desde el Espacio de Igualdad conmemoramos días significativos a través de la sensibilización en calle repartiendo elaboraciones de ganchillo.

Si te interesa participar y colaborar, ponte en contacto con nosotras.

### **Red dirigida a mujeres**

## CÍRCULO DE MUJERES

Es un grupo de mujeres autogestionado. Está constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad de distintos talleres y actividades y que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires.

### **Jueves 2 de diciembre**

**De 17:30 a 19:30 h.**

#### **Grupo presencial dirigido a mujeres**

9



## **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.

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.

## **ACTIVIDADES CERRADAS**

### **PARTICIPACIÓN COMUNITARIA**

- CENTRO DE ATENCIÓN A DROGODEPENDENCIAS
- SENSIBILIZACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO EN INSTITUTOS
- PUNTO "A"
- RED ARGANZUELA

### **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 DE ATENCIÓN**

**Lunes a viernes:**

**Mañana: 10 a 14 h.**

**Tarde: 16 a 20 h.**

\*Tanto las atenciones individualizadas como las actividades grupales se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

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



La Red Municipal de Espacios de Igualdad continúa prestando atención 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 mayoritariamente presenciales, los talleres online requieren uso de cámara, excepto los que se indican directos en YouTube. Para poder participar, tienes que escribirnos un correo a [juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es) o llamarnos al teléfono 915881718