



PROGRAMACIÓN JULIO 2022

“...no estamos acostumbrados a asociar el patriarcado con la fuerza. Su sistema socializador es tan perfecto, la aceptación general de sus valores tan firme y su historia en la sociedad humana tan larga y universal, que apenas necesita el respaldo de la violencia”

Kate Millet (1934-2017) escritora, profesora, artista y activista feminista radical estadounidense

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 10 a 14h y de 16 a 20h

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.

2

VISITAS Y PASEOS

Visita al Museo Neomudejar. Del cuerpo a la carne. Cheril Linett.

Conoceremos este peculiar museo y visitaremos la muestra en la que se recopila el trabajo performativo de la creadora visual y feminista chilena Cheril Linett. Esta muestra denuncia frente a situaciones invisibilizadas, la violencia sexual y de género y las violaciones a los derechos humanos que han ocurrido en diferentes países

Dirigido a población general.

Jueves 14 de julio. De 12:30 a 14h.

Lugar: C. de Antonio Nebrija

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Buscando el equilibrio. Iniciación al Slackline en el Parque Tierno Galván

¿Sabías que el slackline trabaja el equilibrio, la constancia y además puede ayudar a evitar lesiones? Te proponemos esta actividad al aire libre, donde realizaremos ejercicios sobre la cuerda elástica en el parque Tierno Galván.

Un buen calentamiento de piernas y tobillos. Seguido de un leve balanceo de piernas y cadera. Mirada al frente y mucha concentración. La suficiente como para mantener el equilibrio en línea recta, volver a intentarlo una y otra vez y disfrutar de una tarde entre árboles, música y compañerismo.

Con la colaboración del El Elena Arnedo y El Juana Doña. Facilitado por la Asociación Andecha y el C.D. Bicalud para el proyecto "Ciclando Arganzuela".

Dirigido a población general.

Lunes 11 de julio. De 19 a 20h.

Lugar: Mahou San Miguel, C/ Titán 15 esquina con calle Meneses

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Cuidando nuestro cuerpo

Circuito de actividades físico-deportivas donde se trabajarán ejercicios de fuerza, resistencia y equilibrio desde el enfoque no competitivo y de cuidados a la diversidad de cuerpos y capacidades.

Ponemos a disposición un buen número de materiales de gimnasio y se facilitará la práctica de ejercicios ajustados a las necesidades de las personas participantes.

Con la colaboración del El Elena Arnedo y El Juana Doña. Facilitado por la Asociación Andecha y el C.D. Bicalud para el proyecto "Ciclando Arganzuela".

Dirigido a población general.

Martes 19 de julio. De 19 a 20h.

3



Jornada de consultas de salud sexual individualizadas con pruebas rápidas VIH

Contaremos con profesionales de la salud sexual del **Servicio de prevención y diagnóstico precoz de VIH y otras ITS de la Comunidad de Madrid** en esta tarde de puertas abiertas para consultas sobre salud sexual individualizadas y pruebas rápidas VIH.

Recuerda que la información es poder, no te quedes con las ganas de consultar tus dudas tengas la edad que tengas o simplemente ven y hazte la prueba rápida y en 20 minutos obtendrás los resultados.

Dirigido a población general.

Viernes 15 de julio. De 17:30 a 20h.

Los cuidados en el centro: El trabajo doméstico es un trabajo digno

Muchas mujeres se han tenido que dedicar a las tareas del hogar sin recibir un salario a cambio. ¿Qué ha pasado ahora que las mujeres tienen acceso a puestos de trabajo fuera del hogar? ¿Quiénes son las que cuidan? Con motivo del **22 de julio, Día Internacional del Trabajo Doméstico**, os proponemos visualizar una serie de cortos para poner cara a trabajadoras del hogar, valorando así el Trabajo Doméstico y conociendo la parte más humana del mismo.

En colaboración con los colectivos “Las Mariposas Monarcas Migrantes” y “Territorio Doméstico”; el Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez, el Espacio de Igualdad María Zambrano, el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández y el Espacio de Igualdad Elena Arnedo.

Dirigido a toda la población.

Jueves 21 de julio. De 18:30 a 20 h.

Formato mixto: presencial y virtual.

Lugar: Espacio de Igualdad María Zambrano. C. de Andrés Mellado, 44,

4

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Tarde de juegos: Kahoot igualitario

Ven a jugar con nosotras este verano, una partida de kahoot, en la que nos asomaremos a diferentes ámbitos de la vida con las gafas moradas puestas.

Haremos un repaso de las construcciones de género y de la violencia hacia las mujeres con preguntas sobre los medios de comunicación, el lenguaje, el reparto de los recursos económicos, el reconocimiento laboral o los chistes entre muchas otras. Y todo ello de manera amena y dinámica, con tiempo para reflexionar conjuntamente y dialogar.

Kahoot es una herramienta de juego interactiva en la que nuestros móviles nos sirven de mando de juego, así que no olvides traer el tuyo.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 13 de julio. De 18 a 19:30 h.

Si el amor aprieta, no es tu talla

En este taller revisaremos nuestros modelos afectivos y entre todas trabajaremos claves significativas para colocar la relación amorosa en su justo espacio, sin perdernos a nosotras mismas de vista.

Desmontaremos mitos y falsas ideas en torno al amor y desarrollaremos nuevos recursos para negociar las relaciones amorosas desde el buen trato.

Dirigido a mujeres.

Martes 12 y 19 de julio. De 18 a 20h.

5

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Pasear, respirar, estirar con Chi Kung por el Buen Trato

¿Quieres comenzar las mañanas con un suave paseo al aire libre estirando tu cuerpo con ejercicios de Chi Kung y un automasaje final? Salimos del Espacio de Igualdad y recorreremos la orilla del Madrid Río, parando y estirando el cuerpo. Ven a conocer este arte milenario que aúna la medicina tradicional china, una gimnasia tendinomuscular suave y la meditación en movimiento. Disfrutaremos del parque y sus zonas verdes y aprovecharemos para hablar sobre el buen trato y cómo sentirnos seguras en los espacios públicos.

Dirigido a mujeres.

Martes 5 de julio. De 10 a 11:30h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

6

BIENESTAR FÍSICO

Botiquín de Plantas Medicinales de Ciudad

¿Te gustaría reconocer las plantas medicinales que hay en el barrio e incorporarlas a tu botiquín? Están más cerca de lo que creemos y podemos beneficiarnos de su utilización de manera fácil y cercana.

Ven a reconocer las plantas que nos sanan, sus principios y propiedades curativas. Juntas aprenderemos a hacer una tintura madre a partir de la cual crear un ungüento para dolencias sencillas.

Facilita: **Irina Dancourt** naturópata, doula y experta en medicina tibetana.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 27 de julio. De 18 a 20h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Taller corporal sobre sexualidad: conectando con nosotras a través de nuestro periné

Taller práctico sobre nuestro periné: musculatura que vamos a conocer desde la práctica y a potenciar, movilizaciones pélvicas, ejercicios respiratorios que trabajaremos en sincronía con el periné. También hablaremos de sexualidad, de deseo, de encontrar nuestro ritmo y nuestro placer cada una.

En colaboración con **Nekane Rius**, fisioterapeuta con perspectiva de género.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 20 y 27 de julio. De 10 a 12h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

El Oráculo de las Diosas, referentes positivos para una mitología en femenino

A partir de los libros de la psicóloga Jean Shinoda Bolen sobre la mitología femenina, sus arquetipos y diosas, y siguiendo el juego de tiradas de cartas que nos propone el libro El oráculo de la Diosa; conoceremos cuáles son las diosas que forman parte de nuestra tradición cultural desde el albor de los tiempos. De una manera lúdica conoceremos sus historias, cualidades y fortalezas que nos servirán para reconocer en nosotras mismas sus potenciales, sabiduría y crear referentes positivos.

Dirigido a mujeres.

Jueves 7 de julio. De 18 a 20h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Taller práctico de Maracatú

¿Conoces este ritmo afrobrasileño? ¡Seguro que en cuanto lo conozcas ya no vas a querer parar de bailar, tocarlo y cantarlo! Pero el Maracatú es mucho más que un ritmo musical, está lleno de raíces culturales que nos ayudan a crecer y a aprender a través de la tolerancia y el respeto.

Ven a este taller para saber cuáles son los instrumentos que se utilizan y cómo se tocan, además de aprender de dónde viene ese estilo musical y cuáles han sido y están siendo las aportaciones de las mujeres.

Será una tarde para aprender, divertirnos, tocar, cantar y bailar a partes iguales, ¡no te la pierdas! Contaremos para ello con las compañeras del Proyecto **Ymalê Mulher**, un grupo de batuqueiras que, a través del maracatú, reivindican la presencia de las mujeres en los espacios públicos y sobre los escenarios, además de generar procesos participativos donde la sororidad y el apoyo mutuo son la base para avanzar juntas.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





No es necesario tener nociones musicales ni instrumento, basta con las ganas de aprender y dejarse llevar.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 20 de julio. De 18 a 20h.

Háztelo tú misma

Te proponemos una tarde para ti, para el disfrute y la conexión con una misma y otras mujeres a través de la expresión creativa y técnicas manuales. Una tarde de cuidados donde aprenderemos a realizar un cuelga-macetas con macramé, decoraremos una maceta a nuestro gusto, plantaremos una plantita y nos llevaremos a casa nuestras creaciones. ¿Por qué comprar si puedes hacerlo tú misma? Y creednos, que sí podemos hacerlo nosotras mismas. Sabemos y podemos hacer más de lo que creemos.

Cualquier técnica manual requiere de cuidado, paciencia y perseverancia, habilidades que probablemente ya desarrollemos en otras áreas de nuestras vidas. Además, contaremos con el espacio idóneo para sacar nuestra creatividad y expresarnos artísticamente. ¿Te apuntas?

No es necesario tener experiencia previa ni que traigas ningún material, pero si lo deseas puedes traer tu propia maceta o tus propios materiales.

En colaboración con **Paloma Suárez**, acompañante de procesos grupales a través de herramientas para la expresión creativa.

Dirigido a mujeres.

Jueves 14 de julio. De 17:30 a 19:30h.

8

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?

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





El proyecto Cuarto Propio, explica su proyecto el último martes de cada mes en Matadero para demostrarte que hacerlo, no sólo es fácil, sino divertido. Puedes traer tu ordenador portátil o tablet, o pasarte a conocer la propuesta.

En colaboración con "Cuarto Propio", espacio de encuentro para la elaboración de una Wikipedia feminista.

Dirigido a mujeres.

Último martes de cada mes. De 18:30 a 20:30h.

Ilustradoras por la Igualdad

¿Eres ilustradora, fotógrafa o diseñadora gráfica y te gustaría colaborar con el Espacio de igualdad?

Se bienvenida a este proyecto que comenzó el mes de marzo en el que varias ilustradoras nos han cedido y/o diseñado imágenes que sirven de cartelera para nuestras actividades y talleres.

El objetivo es dar difusión a sus trabajos, así como llevar a cabo una exposición colectiva en la Sala de Exposiciones de la Casa del Reloj que mostrará una selección de las obras seleccionadas por cada artista para la ocasión.

Dirigido a mujeres que se dedican a la ilustración, fotografía, diseño gráfico, etc.

Círculo de mujeres

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.

Dirigido a mujeres.

Jueves 7 de julio. De 17:30 a 19:30h.