

PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

“Soy una mujer que no tiene que justificar mis gustos, mis deseos y mi manera de ser”

Rocío Jurado (1944-2006) cantante que se especializó en géneros musicales como la copla andaluza y el flamenco, así como en el pop español, bolero y la balada romántica.

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

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 5881718

Correo electrónico: juanadona1@madrid.es

Presencialmente: paseo de la Chopera, 10 (metro Legazpi)

1

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, familia, laboral, 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 AULA DE ECOLOGÍA LA CABAÑA DEL RETIRO: Cuidando la naturaleza nos cuidamos

¿Alguna vez has elaborado tus propios jabones?, ¿te gustaría aprender?, ¿lo haces habitualmente y te gustaría participar en un espacio donde compartir trucos?

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. Será una actividad para bajar el ritmo, elaborar jabones a partir de material reciclado y reflexionar desde una mirada ecofeminista. Y todo ello en un espacio privilegiado rodeadas de naturaleza en pleno centro. Recuerda traer un tetrabrik para poder llevarte tu jabón.

En colaboración con las compañeras del **Aula de Ecología La Cabaña del Retiro**.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 24 de agosto. De 10.30 a 13h.

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).

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Celebrando 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 tomamos una bebida refrescante al aire libre.

Dirigido a mujeres.

Martes 30 de agosto. De 9:45 a 12h.

Lugar: Boca de metro de Embajadores (salida por Ronda de Valencia).

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Tarde de juegos feministas para veraneantes

Ven a jugar con nosotras este verano con las gafas moradas puestas y el libro Juegos Reunidos Feministas. Revisaremos los principales conceptos teóricos que dan forma a la teoría feminista y a las propuestas de igualdad, de manera amena, lúdica y participativa con tiempo para reflexionar conjuntamente y dialogar.

Dirigido a toda la población.

Jueves 4 de agosto. De 10 a 11:30h.

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.

Jueves 18 de agosto. De 10:30 a 11:30h.



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, ACTIVIDADES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Cuentos para una vida libre de violencias

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.

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

Ciclo Biodanza para el Buen Trato

Ven a moverte con nosotras de manera segura. Te invitamos a este taller de movimiento en el que a través de músicas y ejercicios seleccionados vivenciaremos, desde el encuentro y el disfrute, la importancia del buen trato, los autocuidados, la afectividad, la asertividad, etc.; para la construcción de relaciones igualitarias libres de violencias.

Dirigido a mujeres.

Martes 23 de agosto (mensual). De 10 a 12 h

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? Saldremos 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.

Viernes 26 de agosto. De 9: 30 a 11:00 h

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.

BIENESTAR FÍSICO

La segunda primavera: viviendo la Menopausia con bienestar y autocuidados

¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres que están viviendo o se acercan a este ciclo vital para compartir experiencias, sentires y visibilizar esta etapa tan importante para nosotras? ¿Por qué llaman la segunda primavera a la llegada de la menopausia?

Hablaremos de la menopausia desde modelos positivos para acompañar nuestros cambios y redefiniciones, reconocer las oportunidades que esta etapa nos abre y compartiremos hábitos saludables a través de pautas de alimentación, ejercicio, hábitos de mejora del sueño, etc.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 31 de agosto. 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, ven a conocer 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.

Martes 9 de agosto. De 10 a 12h.

5

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Taller de Fotografía consciente

Las fotografías más especiales están a nuestro alrededor, escondidas, pero si quieres encontrarlas tienes que estar atenta. La curiosidad puede llevarte a escenas interesantes que, de otro modo, parecerían desprovistas de potencial. Abraza a la turista que llevas dentro sin salir de tu ciudad, en tu casa, en los espacios que visitas todos los días...

Este mes es el Día Mundial de la Fotografía, descubre la belleza de mirar con otros ojos a través de la fotografía consciente. La meditación y la contemplación nos pueden ayudar a descubrir aquello que queremos expresar a través de la fotografía; y la fotografía puede resultar un buen contrapunto a nuestro frenético ritmo de vida, ayudándonos a conectar con nosotras mismas y con lo que nos pasa.

¡Empieza este verano regalándote este tiempo!

Facilita: **Imar Campos Trujillo**, educadora y mediadora artística.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 10 y jueves 11 de agosto. De 10:30 a 12:30h.

6

Taller de Teatro Documental: Contando nuestras historias con creatividad y rebeldía.

¿Te gustaría participar en una sesión de teatro comunitario, desarrollar la imaginación y tu creatividad?

Mediante juegos teatrales y dinámicas de confianza participativas y lúdicas generaremos materiales artísticos sobre nuestra identidad y nuestra relación con la rebeldía; haremos especial hincapié en esos aspectos de nosotras mismas que nos resultan positivos, valiosos, y nos generan bienestar y fortaleza.

Facilita: **Laura Santos**, dramaturga y actriz.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 17 de agosto. De 10 a 13h

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

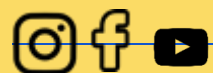
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Ciclo el camino del artista. Conociendo mi rostro a través del dibujo: autorretrato para principiantes

¿Te gusta el dibujo? ¿Sientes curiosidad por conocer esta técnica creativa y ser tu propia modelo? No necesitas conocimientos previos, sólo el deseo de experimentar con tus sentidos y algunas herramientas que irán guiando fácilmente este camino de autodescubrimiento. Ven a compartir juegos de luces, sombras y claroscuros con los que poder viajar celebrando nuestros rostros e identidades.

Facilita: **Begoña Rius**, artista, educadora y arteterapeuta.

Dirigido a mujeres.

Jueves 25 y viernes 26 de agosto. De 10:30 a 12h.

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.

7

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 cartelería 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.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Exposición *Frida Kahlo: alas para volar*

Te esperamos para visitar juntas esta muestra monográfica que reúne 31 obras originales de la gran artista mexicana Frida Kahlo, junto a una colección de 91 fotografías. En esta visita guiada de una hora de duración, iremos más allá del mito creado alrededor de Frida, para profundizar en el personaje íntimo que la artista construyó a través de sus obras.

Dirigido a toda la población. Actividad cerrada

Lunes 8 de agosto a las 11h.

Lugar: calle Alberto Aguilera, 20.

