



PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 22

“La representación del mundo, como el mundo mismo, es obra de los hombres, lo describen desde su propio punto de vista, que confunden con la verdad absoluta”

Simone de Beauvoir (1908 – 1986) filósofa, activista política, novelista y teórica social que creció en Francia durante el siglo XX.

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)

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUALIZADA

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





- **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.

VISITAS Y PASEOS

“Ciclando Madrid Río y Príncipe Pío. Ruta en bici”

En esta ocasión vamos a explorar el Madrid Río durante una hora, desde el Matadero hasta el límite del distrito de Arganzuela, aguas arriba del río, en el Puente de Segovia. A lo largo del trayecto haremos paradas en los principales sitios de interés donde aprovecharemos para hidratarnos un poco: el Palacio de Cristal, el Obelisco o el Puente de Toledo. Si queda tiempo y ánimos rodaremos más allá, hasta la Casa de Campo, el Puente de los Franceses o hasta la conexión con el anillo ciclista.

A la ida iremos por una orilla y a la vuelta por la otra, para ampliar el conocimiento de los recursos ciclistas de la ciudad por parte de las participantes.

Con la colaboración del EI Elena Arnedo. Facilitado por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud para el proyecto “Ciclando Arganzuela”.

Si no tienes bici, coméntanos, te facilitaremos una.

Dirigido a población general.

Martes 13 de septiembre. De 18 a 20h.

Lugar: Paseo de la Chopera, 14 en MOBEO

Madrid Ciudad de las Mujeres: Ciudadanas

¿Qué es una ciudad? ¿Qué son los símbolos culturales? ¿Cómo se estructuran y operan en cada quien construyendo realidad? ¿Qué símbolos nos rodean? ¿Qué memoria tenemos y se nos da de la ciudad? **¿Dónde están las mujeres?**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





El proyecto MADRID, CIUDAD DE LAS MUJERES aborda la recuperación de la memoria de las mujeres en la ciudad de Madrid desde sus distintas perspectivas.

Con motivo del Día Internacional de la Ciudadanía de las Mujeres, visitaremos diferentes edificios, plazas, calles y espacios donde las mujeres han contribuido como ciudadanas.

Dirigido a población general.

Martes 27 de septiembre. De 10 a 12h.

Lugar: Plaza del Rey, 1 (Ministerio Cultura y Deporte)

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Concierto para familias: Arigato

¡Un concierto con Arigato no es nunca una noticia más!

Arigato planta la semilla que promueve el amor por la música y la lectura desde edades muy tempranas. Compuesto por tres músicas/os educadoras/es que se han unido para crear canciones llenas de cariño, delicadeza y diversión a partir de cuentos que promueven valores basados en el amor a la diversidad y los buenos tratos como *Por cuatro esquinitas de nada*, *Espejito-espejito* o *Las princesas también se tiran pedos*.

Nos sentimos felices de dar comienzo al curso escolar con un espectáculo musical que sin duda hará disfrutar a toda la familia independientemente de la edad.

Dirigido a público infantil a partir de 3 años.

Sábado 24 de septiembre. De 17 a 18h.

Diversidad afectivo sexual y prevención del acoso escolar por LGTBIfobia

Taller educativo dirigido a las familias y profesionales que intervengan con menores con el objetivo de resolver posibles dudas, facilitar el conocimiento de algunos conceptos y dar algunos consejos de actuación a la hora de abordar estas cuestiones con menores.

Tenemos la suerte de contar para ello con **COGAM**, colectivo LGTBI de Madrid que lleva más de 30 años trabajando por la igualdad de las personas LGTBI, desarrollando numerosos proyectos para sensibilizar y visibilizar la diversidad del colectivo LGTBI

Dirigido a población general.

Miércoles 28 de septiembre. De 17 a 19h.

El Yoga de la Risa

¿Sabías que la risa tiene efectos beneficiosos en la reducción del nivel de estrés del organismo y en la activación del sistema inmunitario?

Ven a conocer y/o practicar este método que consiste en aprender a reírse a voluntad gracias a una serie de juegos y técnicas que combinan respiraciones profundas, estiramientos y ejercicios divertidos enfocados a estimular la risa.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Contaremos para ello con el **Equipo de la Unidad Distrital de Colaboración de Arganzuela**, quienes son una muestra de la riqueza y la necesidad de la inclusión de la diversidad intelectual en la sociedad.

Dirigido a población en general.

Miércoles 14 y 21 de septiembre. De 10 a 11:30h.

Conversatorio sobre igualdad salarial entre mujeres y hombres

Con motivo del Día Internacional de la Igualdad Salarial, os presentamos este conversatorio para resaltar todas las dificultades reales que aún tienen las mujeres para llegar a esa justa y ansiada igualdad. La brecha salarial sigue existiendo y ello a pesar de todos los avances legislativos.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Clara Campoamor.

Dirigido a población en general.

Miércoles 28 de septiembre. De 17 a 18:30h.

Lugar: Espacio de Igualdad Clara Campoamor. C/María Martínez Oviol, 12.

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.

4

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

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.

Martes 6 de septiembre. De 10:30 a 12h.

El coro de las Doñas

¿Te gustaría formar parte del coro de Juana Doña? 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 y gratificante permitirnos explorar y disfrutar de su sonido.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

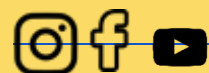
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Cantar en coro genera endorfinas, que producen placer y alegría y oxitocinas que tienen un efecto relajante, además de sentimientos de poder, confianza y sororidad.

Se prevé una actuación de cierre del curso en el Espacio de Igualdad en julio.

Dirigido a toda la población sin necesidad de experiencia previa, pero con compromiso de continuidad. Grupo cerrado. Viernes 23 de septiembre. De 18 a 19:30h.

Kit de comunicación no violenta

¿Quieres entrenarte en la comunicación interpersonal no violenta? ¿Expresar lo que sientes sin sentirte culpable? ¿Practicar la autodefensa emocional y social? Únete a este grupo, descubre tus destrezas y habilidades personales.

Dirigido a mujeres. Martes 20, 27 de septiembre y 4 de octubre. De 17:30 a 19:30h.

Libres, vivas y sin miedo

¿Qué significa ser mujer? ¿Cómo se hace para vivir con miedo? ¿Cómo nos protegemos de aquella violencia machista que nos espera a la vuelta de la esquina?

Trabajaremos qué es el miedo, detectaremos nuestros miedos, veremos sus consecuencias y cómo afrontarlos.

Dirigido a mujeres. Jueves 22 de septiembre. De 10:30 a 12:30h.

5

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 20 de septiembre (mensual). De 11 a 13h.

Salud Mental y Género: ¡comienza un nuevo curso!

Esta actividad es el resultado de la colaboración entre el EASC (equipo de apoyo social comunitario), el Centro de Día, el Centro Municipal de Salud Comunitaria Arganzuela 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, queremos arrancar el curso escolar pensando conjuntamente qué queremos hacer y cómo en este espacio a lo largo del curso.

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

Dirigido a mujeres. Miércoles 21 de septiembre. De 10:30 a 12:30h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

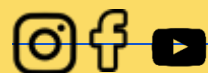
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Relaciones sáficas: identidades, deseos y violencias invisibles

Con motivo del Día Internacional de la Visibilidad Bisexual y el International Lesbian Day, los Espacios de Igualdad Elena Arnedo Soriano y Juana Doña os proponemos un taller para conversar, compartir, explorar y reflexionar juntas en torno a las relaciones sáficas y la orientación sexual bisexual y lésbica. Abordaremos cómo influye la violencia heteropatriarcal en la construcción de las identidades bibollo y las violencias intragénero que suelen estar tan invisibilizadas.

Para ello, tenemos la suerte de contar con las compañeras de **Fundación Triángulo**.

Dirigido a mujeres bisexuales y lesbianas.

Jueves 29 de septiembre y jueves 6 de octubre. De 18 a 19:30h.

Lugar: Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano (Calle Arregui y Aruej, 31, 28007).

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 el Climaterio y la Menopausia con bienestar y autocuidados II

¿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 del climaterio y de la menopausia desde referentes positivos; reconoceremos las oportunidades que esta etapa nos abre y compartiremos hábitos saludables a través de pautas de alimentación, ejercicio, hábitos para mejorar el sueño, lecturas feministas inspiradoras, etc.

Dirigido a mujeres.

Jueves 29 de septiembre. 11 a 13h.

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.

Lunes 12 de septiembre. De 17 a 19:30h.

6

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

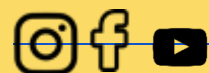
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

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.

Dirigida a mujeres desempleadas, refugiadas y grupos vulnerables.
Lunes 26 de septiembre a las 11h.
Lugar: calle Alberto Aguilera, 20.

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.

2º Encuentro Interespacial de Hombres por la Igualdad

Segundo Encuentro de grupos de hombres de los Espacios de Igualdad que trabajan contra el machismo en diferentes actividades a lo largo del año. Continuamos con el compromiso de reunirnos y realizar acciones conjuntas en la Red de Espacios de Igualdad por una sociedad más justa y equitativa con motivo del 25N (Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer) u otras posibles acciones, jornadas, etc.

Dirigido a hombres y grupos de hombres de la Red Municipal de Espacios de Igualdad
Jueves 29 de septiembre. De 18 a 20h.
Lugar: Espacio de Igualdad Juana Doña, Paseo de la Chopera, 10.

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 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.

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 8 de septiembre. De 17:30 a 19:30h.

Encuentro comunitario Bienestar Arganzuela

Espacio abierto a todas las vecinas y vecinos del barrio para pensar, organizar y disfrutar conjuntamente actividades para el bienestar personal y colectivo.

Será una mañana para cuidarnos, conectar con nosotras mismas y con las otras y otros participantes en un espacio natural privilegiado como lo es el Huerto Vecinal Las Vías.

Dirigido a toda la población. No es necesaria inscripción previa.

Fecha a determinar. A las 12h.

Huerto Las Vías (Entrada C/ Jemenuño, pasado el Campo de fútbol Marqués de Samaranch).