



## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 22

*“Teníamos dos opciones, estar calladas y morir o hablar y morir, y decidimos hablar”*

**Malala Yousafzai (1997 –)** activista pakistaní, defensora de los derechos de las niñas; premio Nobel de la Paz en 2014.

## 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](mailto: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](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://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.**

## VISITAS Y PASEOS

### Exposición Clara Campoamor Rodríguez: mujer y ciudadana (1888 - 1972)

En conmemoración a los 50 años del fallecimiento de Clara Campoamor, la Biblioteca Nacional acoge esta exposición que vislumbra su vida y trayectoria con el objetivo de acercar su figura a la población.

La muestra está comisariada por Juana Escabias y Manuel Escarda y cuenta con fotografías, libros manuscritos, algunos de sus artículos originales, correspondencia con numerosas personalidades de su tiempo, objetos personales y materiales audiovisuales.

Ven a conocer a esta política española conocida, sobre todo, por ser la máxima impulsora de la aprobación del sufragio femenino en España. Sin embargo, Clara fue mucho más: una mujer a la

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

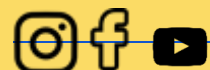
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





vanguardia en la época, liberal y rebelde que vivió a contracorriente en un mundo exclusivamente dominado por los hombres.

### Dirigido a población general.

**Lunes 10 de octubre. De 17:30 a 18:30h (se recomienda estar cinco minutos antes de comenzar la actividad)**

**Lugar: Biblioteca Nacional. Paseo de Recoletos 20-22**

## TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

### ¿Y si el mundo no está pensado para las niñas?

Las niñas de cinco años tienen las mismas probabilidades que los niños de la misma edad de pensar que son inteligentes; sin embargo, a partir de los seis años, las niñas empiezan a imponer límites en el juego por no considerarse tan brillantes.

¿Quieres conocer qué pasa entre los cinco y seis años para que las niñas dejen de considerarse igual de inteligentes que los niños?

Con motivo del Día Internacional de la Niña participa en este taller en el que con herramientas lúdicas, participativas y vivenciales conoceremos qué situaciones de discriminación padecen las niñas desde temprana edad que limitan sus oportunidades en la vida.

Facilita: **Itziar Bosch**, master en Género y Desarrollo, promotora de los derechos de las niñas en España y Latinoamérica desde hace 25 años.

### Dirigido a población en general

**Martes 11 de octubre. De 18 a 19:30h.**

### Taller de bicimecánica avanzada

¿Quieres mejorar el conocimiento y manejo de tu bicicleta? ¿Te sabes la teoría, pero en la práctica te resultan complicadas las reparaciones?

Taller dirigido a personas que quieran mejorar y reforzar sus conocimientos de mecánica de la bicicleta, tanto para elevar las prestaciones de su bici en ruta como para sacar el mejor partido a sus componentes. Repasamos el mantenimiento de las ruedas, los frenos, la transmisión y los cambios, y resolveremos las dudas diarias.



Con la colaboración del El Juana Doña y el El Elena Arnedo Soriano. Impartido por la Asociación Andecha y el C.D. Bicisalud (proyecto "Ciclando Arganzuela").

**Dirigido a población general.**

**Martes 18 de octubre. De 18 a 19h.**

## Jornadas online de Coeducación para la Igualdad

La Coeducación es el proceso de enseñanza y práctica de la Igualdad y del respeto a las diversidades, así como una herramienta fundamental para lograr una transformación social real y profunda; por ello, consideramos imprescindible que tanto profesionales de diferentes ámbitos como familias, cuenten con herramientas teóricas y prácticas al respecto.

Contaremos con la presencia de la profesora **María Elena Simón**, pionera y experta en coeducación y formación de profesorado; con la participación de la **Cooperativa de Acción Comunitaria y Feminista Candela** y de la **Asociación de familias y menores transexuales Naizen** que compartirán sus experiencias de buenas prácticas coeducativas.

**Dirigido a profesionales de la educación y familias**

**Martes 25 de octubre y jueves 27 de octubre. De 18 a 20h. Online**

4

## HOMBRES POR LA IGUALDAD

### Hombres por la Igualdad: Reflexiones sobre la violencia sexual

Os convocamos a un taller de comunicación con hombres feministas para construir otras narrativas frente a la violencia sexual. El objetivo es construir mensajes con humor y creatividad que interpelen a otros hombres de cara al Día de los Hombres contra las Violencias Machistas (21 OCT) y el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres (25N).

El taller consta de dos sesiones:

Sesión 1. Reflexionando sobre la violencia sexual: ¿Cómo vivimos y nos posicionamos ante las agresiones sexuales como hombres? ¿Cómo se vehicula la violencia sexual? ¿Qué tipo de mensajes podríamos crear para deconstruir la visión de distintas formas de violencia social como un problema social y cultural que es aceptado y normalizado? ¿Qué estrategias narrativas pueden ser más interesantes?

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)





Sesión 2. Deconstruyendo las actitudes sociales subyacentes a la aceptación de la violencia sexual. En esta segunda sesión pasamos a la acción y construimos nuestros propios mensajes a través de la mezcla audiovisual (subtitulación y doblaje de películas y series), usando el humor con uno mismo.

**Dirigido a hombres.**

**Miércoles 19 de octubre y 2 de noviembre. De 17:00 a 18:30 h.**

**Lugar: Espacio de Igualdad Elena Arnedo C. de Arregui y Aruej, 31,**

## 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

#### El coro de las Doñas

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

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.

Durante estos meses el coro prepara su repertorio para mostrarlo en un acto contra la violencia hacia las mujeres en conmemoración del 25N y para un futuro encuentro entre los Coros de los Espacios de Igualdad.

**Dirigido a toda la población sin necesidad de experiencia previa, pero con compromiso de continuidad. Grupo cerrado.**

**Viernes 7 y 21 de octubre. De 18 a 19:30h**

#### Pasear, respirar, estirar con Chi Kung por la longevidad

Conmemorando el Día Internacional de las Personas de Edad, ¿te gustaría comenzar la mañana con un suave paseo al aire libre estirando suavemente tu cuerpo y con un automasaje final? Saldremos del Espacio de Igualdad y en un punto de la orilla del Madrid Río, pararemos para hacer Chi Kung. Ven a conocer este arte milenario que aúna la medicina tradicional china, una gimnasia tendinomuscular

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

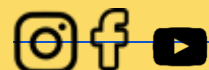
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





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 mayores de 60 años**

**Jueves 6 de octubre. De 10:30 a 12:30 h.**

## Salud Mental y Género: Día Mundial de la Salud Mental

Esta actividad es el resultado de la colaboración entre el **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, para conmemorar el Día Mundial de la Salud Mental, celebraremos un encuentro con mujeres feministas activistas de la Salud Mental.

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 19 de octubre. De 10:30 a 12:30h.**

## 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 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 6 de octubre. De 18 a 19:30h.**

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

## Preparando juntas el 25N

Se acerca el 25N Día Internacional para la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres y desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad estamos organizando un acto muy especial para conmemorar este día luchando juntas contra la violencia machista.

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)





Participa con nosotras en la preparación de este evento durante el mes de octubre para crear juntas la performance que llevaremos a las calles el 18 de noviembre y digamos no a la violencia contra las mujeres. ¡Forma parte del proceso! Prepararemos una coreografía conjuntamente.

### Dirigido a mujeres.

**Lunes 24 de octubre y 14 de noviembre. De 17 a 19h. Taller**

**Viernes 18 de noviembre a las 12h. Encuentro con toda la Red de Espacios de Igualdad**

## ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

### EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

#### **ANDROID SENIOR(A) o cómo utilizar tu teléfono inteligente de forma segura y autónoma**

De una manera didáctica y accesible a todas, aprenderemos a configurar nuestro dispositivo manteniéndolo a pleno rendimiento, gestionar nuestras redes sociales, protegernos ante intrusiones no deseadas, etc. Analizaremos diferentes aplicaciones (apps) de uso cotidiano para comprender, en profundidad, la pequeña computadora que llevamos siempre con nosotras. Si quieres hacerte dueña y señora de tu dispositivo Android, éste es tu curso.

Facilita: **Estibaliz L. Erauzkin**, EvaLAB.

#### Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

**Lunes 17 y miércoles 19 de octubre. De 10:30 a 13:30 h. Grupo 1.**

**Lunes 24 y miércoles 26 de octubre. De 10:30 a 13:30 h. Grupo 2.**

### BIENESTAR FÍSICO

#### **Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras**

La explotación de los recursos naturales en un sistema capitalista y patriarcal está dejando el planeta gravemente dañado. Frente a un sistema que no solo ejerce violencia hacia las mujeres sino también hacia los recursos naturales, el ecofeminismo es clave para situar los cuidados en el centro y vincularnos desde los buenos tratos con el medio y con nosotras mismas.

Abrimos un nuevo espacio mensual en el que reflexionaremos sobre todo esto y aprenderemos a elaborar productos de cosmética natural para cuidarnos sin dejar de cuidar el medio ambiente.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

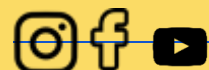
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





Además, lo haremos en un lugar privilegiado de la mano de las compañeras del **Aula Ambiental La Cabaña del Retiro**.

**Dirigido a mujeres.**

**Viernes 21 de octubre. De 17 a 19h.**

**Lugar: Puerta de entrada de la Cabaña del Retiro, situada en el Paseo Fernán Núñez, 10 (entrada por la puerta de la Plaza Mariano de Cavia).**

## BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

### Fortalece tu Autoestima

Vivir en condiciones patriarcales daña a las mujeres. Crearemos un espacio para pensar en nuestras fortalezas, valorarnos, aceptarnos, atender a nuestras necesidades

Trabajaremos el autoconocimiento, el corporal, el emocional desde una visión integral, la autoaceptación y la valoración de nosotras mismas.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 6, 13, 20 y 27 de octubre. De 11:00 a 13:00h.**

### Abraza tus emociones I

En este taller trabajaremos el autoconocimiento emocional, el reconocimiento y la exploración de las emociones. Entenderemos por qué sentimos lo que sentimos, cómo aprender de ello y herramientas que nos ayuden en nuestra gestión emocional.

Comienza la primera sesión de un ciclo en el que mes a mes trabajaremos las diferentes emociones.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 27 de octubre. De 17:30 a 19:30h.**

### 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 trimestral dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género.

A través de sencillos ejercicios potenciamos la escucha, la atención y compartimos recuerdos con otras mujeres y fomentamos la participación social.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado**

**Martes 4, 11, 18 y 25 de octubre. De 11 a 13h.**

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

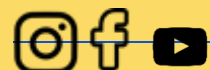
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)







## EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

### Taller de joyería a favor de las Niñas

Se contabiliza que 200 millones de niñas han sufrido algún tipo de mutilación genital femenina; la cual, se considera una manifestación de la violencia de género y un problema para su salud física, emocional y psicológica. Como muestra de respeto y apoyo en el Día Internacional de la Niña te invitamos a participar en este taller en el que, además de concienciarnos sobre los efectos devastadores de esta práctica cultural, elaboraremos pendientes con una iconografía especial a modo de sanación y denuncia.

Facilita: **Pilar Sánchez**, componente del taller El Camino de la Artista del Espacio de Igualdad.

**Dirigido a mujeres**

**Lunes 17 de octubre. De 18h a 20h.**

### Taller de Teatro Foro de las Doñas

¿Te gustaría participar en un proceso de creación y reflexión colectiva con herramientas teatrales?

El Teatro Foro nos sirve para imaginar lo que deseamos y probar a transformar situaciones que nos generan malestar para dirigirnos hacia ese mundo en el que nos gustaría vivir. A partir de un tema, construiremos una pequeña obra de teatro que planteará un problema abierto. El 25 de noviembre se presentará una pequeña muestra del proceso realizado e invitaremos al público a improvisar con los personajes encarnados por las actrices, buscando alternativas colectivamente.

Con la seguridad de que no caemos al vacío, sino a la red que se teje entre la ficción, el juego y la compañía entre mujeres, exploraremos diferentes realidades para jugar a transformarlas a través del Teatro Foro.

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

**Dirigido a mujeres. Preinscripción previa.**

**Jueves 13, 20 de octubre, 3, 10, 17, 24 de noviembre. De 18:00 a 19:30**

**Viernes 25 de noviembre a partir de las 12:00h. Muestra del proceso creativo.**

### Red de Ganchilleras

¿Te gusta tejer a ganchillo?, ¿no sabes y te gustaría aprender?, ¿te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer activismo a través del ganchillo? Si has respondido que sí, te invitamos a sumarte a la Red de Ganchilleras.

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)





Es un espacio abierto en el que las integrantes de la Red se van organizando para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

Durante el mes de octubre el grupo estará trabajando en el proyecto para el 25N.

**Dirigido a mujeres.**

**Lunes 3, 17 y 31 de octubre. De 17 a 19h.**

## 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.**

10

## 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.**

## Jornada Festiva Arganzuela enreda

Os proponemos una jornada de presentación e intercambio de experiencias entre el vecindario, recursos, asociaciones, activos e iniciativas ciudadanas del tejido comunitario del distrito de Arganzuela. Será una mañana repleta de actividades para todas las edades, tendremos juegos, cuentacuentos, charlas, talleres, exposiciones... ¡y muy buen ambiente!

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

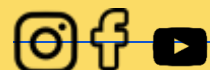
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

[juanadona1@madrid.es](mailto:juanadona1@madrid.es)

[www.madrid.es/espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





Además, contaremos con la colaboración de la **Red de Ganchilleras** de nuestro centro.

**Dirigido a población en general. No necesaria inscripción.**

**Lugar: Nave de Terner Matadero Madrid y Espacio abierto frente a Nave de Terner.**

**Sábado 8 de octubre. De 10 a 14h.**

## 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?

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.**

## Círculo de mujeres

Constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad en distintos talleres y actividades y que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires.

En colaboración con el grupo autogestionado de Juana Doña.

**Dirigido a mujeres.**

**Jueves 6 de octubre. De 17:30 a 19:30h.**

## Punto A

El Punto A es un proyecto de carácter anual que se lleva a cabo mensualmente en los Institutos públicos del distrito durante el tiempo del recreo por parte de distintos recursos municipales y asociativos de Arganzuela que trabajan con población juvenil y adolescente a través de actividades y dinámicas de distintas temáticas de carácter preventivo en las que se le da al alumnado la ocasión de participar tanto en la propuesta de las mismas como en su desarrollo.

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)





En colaboración con: Centro de Apoyo a las Familias, Centro de Atención a las Adicciones, Centro Municipal de Salud Comunitaria, Dinamización para la Participación Infantil y Adolescente, IES Fraguas Forges, IES Gran Capitán, Programa de Intervención Socioeducativa para Jóvenes QuedaT, Servicio de Convivencia, Intervención Social y Promoción Comunitaria del Departamento de Servicios Sociales y Servicios Sociales.

**Dirigido al alumnado de los institutos públicos del distrito.**

**IES Fraguas Forges. Fecha a determinar.**

**IES Gran Capitán. Fecha a determinar.**