

PROGRAMACIÓN MARZO 2023

“En lugar de enseñarle a tu hija a agradecer, enséñale a ser sincera. Y amable. Y valiente. Anímla a decir lo que piensa, a decir lo que opina en realidad, a decir la verdad. (...) Dile que, si algo la incómoda, se queje, grite”.

Chimamanda Ngozi Adichie (1977-). Escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana.

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. Festivos cierra el centro.

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

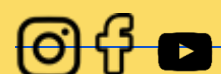
Paseo de la Chopera,10

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.

2

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

EVENTOS ARTÍSTICOS

Concierto de Jazz

De la mano de la BIG BAND DE JAZZ ENTRE AMIGOS, se hará un recorrido por las Mujeres en la música americana desde los años 20 hasta finales del siglo XX. Sonarán canciones de artistas como Ella Fitzgerald, Billie Holiday, Sarah Vaughan, Nina Simone, Carmen McRae y Bessie Smith.

Dirigido a toda la población. Necesaria inscripción

Sábado 11 de marzo. A las 19 h.

Lugar: Auditorio Casa del Reloj, Nuevas Dependencias. Paseo de la Chopera, 6,

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Cine: El Orden Divino de Petra Volpe

Woodstock, protestas estudiantiles, revolución sexual, el Poder Negro, liberación de la mujer...En 1971, el mundo estaba cambiando, aunque en Suiza y especialmente en el pequeño pueblo de montaña de Nora, parece que el tiempo se haya detenido.

Desde el club de cine "Las Chicas del Celuloide" vemos, debatimos y aprendemos sobre cine con quienes han creado e inspirado estas películas. Una propuesta de los espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña en colaboración con **Cines Embajadores**.

Dirigido a toda la población.

Lunes 27 de marzo. A las 16:45h.

Lugar: Cines Embajadores, Plaza Santa María de la Cabeza, 5

AUTORAS. Encuentros en torno a la lectura

Desde los Espacios de Igualdad "Juana Doña" y "Clara Campoamor" damos comienzo a AUTORAS, ciclo de actividades en torno a la lectura.

AUTORAS pone la mirada sobre las voces de nuestras autoras, reivindicando su rol dentro de la literatura contemporánea. Es también una invitación a conocer sus procesos creativos, así como a sumergirnos en la lectura de forma colectiva.

Los encuentros van a tener la siguiente estructura. Os proponemos una lectura cada mes, perteneciente a una autora española contemporánea. El primer día realizaremos una aproximación a la autora y su libro, y daremos las principales claves para disfrutar del texto. Al mes siguiente tendremos un encuentro en directo, con la autora, en el que podremos plantearle preguntas y comentarios que nos hayan surgido a partir de la lectura.

Damos comienzo con la autora **Sabina Urraca y su libro "Soñó con la chica que robaba un caballo"**

Dirigido a toda la población.

Viernes 17 de marzo primera sesión y 14 de abril segunda sesión. De 18 a 20h. Online

3

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Actividad Interespacial. Representación teatral Hay que ver cómo está el patio

Tras el éxito de la primera representación de esta obra en diciembre, sus protagonistas quieren expandir la creación artística. Tres escenas cotidianas (Terremoto en Madrid, Nada es lo que parece y La familia perfecta) representadas por las participantes del taller de improvisación del Espacio de Igualdad María Zambrano, mujeres con sabiduría y genialidad, se han atrevido a participar en esta experiencia única y creativa aportando, cada una de ellas, su talento y sus ganas de sorprender(se). Y... acción! Después realizaremos un coloquio para plantear dudas y reflexiones.

Dirigido a toda la población

Jueves 23 de marzo a las 18 h. Apertura de puertas a las 17:45h.

Punto de Encuentro: La obra será representada en el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández: C/Comandante Fontanes, nº8.

Sin inscripción hasta completar aforo.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Acto 8M. Día Internacional de las Mujeres

Te esperamos el 8 de marzo en el Espacio de Igualdad para conmemorar el Día Internacional de las Mujeres.

A lo largo de la mañana contaremos con varias actividades para visibilizar este día como el photocall feminista elaborado por la Red de Ganchilleras del centro.

Contaremos con la colaboración de varios recursos del distrito que aportaran su granito de arena a la conmemoración de este día tan importante. Continuamos sembrando igualdad en Red.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. A las 11h.

8M en Red: Quién es quién de los Espacios de Igualdad

Elena, María, Minerva, Clara, Dulce, Lucía...mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a jugar, a descubrir y a conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad.

Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 8 de marzo. A las 12h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

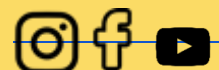
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





V Edición del Curso Coordinadas Feministas

Los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña programan la quinta edición del Curso *Coordinadas Feministas*. 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 perspectiva en sus ámbitos de trabajo y activismo.

Este mes de marzo se realizará el **módulo I: Vindicaciones Feministas**, que sitúa en varios frentes y latitudes la historia del movimiento feminista respondiendo a preguntas tales como ¿quién es su sujeto político?, ¿quiénes son las voces autorizadas en cada momento histórico y contexto?, ¿qué reclaman?

Se priorizará para la admisión del curso trabajar en los recursos de Villaverde o Arganzuela, participar en colectivos o asociaciones y la inscripción en todos los módulos. La inscripción al curso no supone plaza.

Dirigido a profesionales y/o personas de entidades sociales.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 17 a 19:30h.

5

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.

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

Viernes 10 y 24 de marzo. De 18 a 19:30h

Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras: 8M

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.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





En este espacio mensual reflexionaremos sobre todo esto. Este mes realizaremos una sesión especial con motivo del 8M, donde analizaremos la imagen de las mujeres en la publicidad.

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

Dirigido a población general.

Lunes 13 de marzo. De 16 a 18h.

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).

HOMBRES POR LA IGUALDAD

Hombres por la igualdad

¿Eres un hombre interesado en los feminismos? ¿Te gustaría revisar tus prácticas con las mujeres?
¿Te interesaría conocer un poco más lo que es un grupo de hombres?

6

¡Entonces igual te interesa nuestro proceso “¡Hombres por la igualdad”, que arranca el próximo 15 de marzo! Serán tres sesiones de trabajo con hombres facilitadas por Pablo Santos, Asociación Otro Tiempo en las que:

- Revisaremos la masculinidad que habitamos para construir otros modelos basados en el buen trato.
- Cuestionaremos nuestros privilegios como hombres para generar prácticas más justas y equitativas con las mujeres.
- Compartiremos un espacio de escucha activa y construcción colectiva de herramientas con otros hombres.

En colaboración con Asociación **Otro Tiempo**.

Dirigido a hombres.

Miércoles 15, 22 y 29 de marzo. De 18 a 20h.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

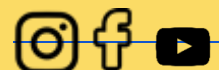
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Salud Mental y Género: 8M

Si buscas un espacio de apoyo y encuentro entre mujeres sobre la salud mental y el género en el que aprender y compartir dudas, experiencias y disfrute, te esperamos.

Con motivo del Día Internacional de las Mujeres, aprovecharemos para denunciar la discriminación y estigmatización hacia las mujeres con problemas de salud mental en la actualidad y visibilizar la resiliencia y las fortalezas de las mujeres con problemas de salud mental.

En colaboración con el **Equipo de Apoyo Social Comunitario**, el **Centro de Día**, el **Centro Municipal de Salud Comunitaria** y el **Centro de Rehabilitación Psicosocial de Arganzuela**.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 15 de marzo. De 10:30 a 13h.

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.

Jueves 16, 23 y 30 de marzo. De 11:30 a 13:30h.

Yoga para el buen trato

Realizaremos un ciclo de clase de yoga para liberar nuestras tensiones musculares, y mentales con el fin de caminar hacia nuestro equilibrio y paz interior. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, la afectividad, etc.; para la construcción de relaciones igualitarias libres de violencias.

No es necesaria experiencia previa, si es necesaria la capacidad de tumbarse y levantarse del suelo sin apoyo para poder realizar las posturas en esterilla, así como la posibilidad de sentarse sobre las rodillas.

7

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

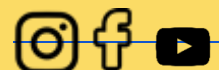
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Es aconsejable llevar ropa cómoda y traer agua.

Dirigido a mujeres.

Jueves 23 y 30 de marzo y 13 y 20 de abril. De 18 a 19:30h.

Danza Orgánica

La Danza Orgánica se basa en el movimiento libre de cada persona, nos apoyamos en la técnica, el juego y la imaginación para profundizar en una mayor libertad en nuestra danza /movimiento. Buscaremos nuestro bienestar a través de esta práctica que nos permite descubrir nuestras posibilidades y aceptar y querer nuestras limitaciones, así el movimiento orgánico nos ayuda a fluir en un movimiento saludable para nosotras mismas. La base es de cuidados, de buen trato hacia nosotras mismas, las compañeras y el entorno, por unas relaciones libres de violencias.

Dirigido a mujeres.

Jueves 9 y 16 de marzo. De 18 a 19:30h.

VISITAS Y PASEOS

Paseo feminista en el distrito de Arganzuela

En colaboración con la Mesa de Igualdad del distrito, se llevará a cabo este paseo en el que se narrará la realidad de las mujeres en Arganzuela y se visibilizará la violencia machista que sufren a diario.

Dirigido a toda la población.

Sábado 11 de marzo. A las 11h.

Punto de encuentro: Casa del Reloj. Paseo de la Chopera, 10



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO.

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

BIENESTAR FÍSICO

Bienestar Corporal

El taller parte de la idea de que el bienestar corporal nos ayuda a lograr bienestar mental y emocional. Con estas sesiones, pretendemos dedicarnos un tiempo de calidad para nosotras mismas, para cuidarnos y no perdernos en el cuidado hacia otras personas y seres. Mezclaremos técnicas de yoga, danza y sofrología para lograr este merecido bienestar.

Dirigido a mujeres mayores 60.

Miércoles 22 y 29 de marzo. De 10:30 a 12h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Hacer visible lo invisible: grupo de crecimiento personal

Este taller se desarrollará los dos últimos martes de mes con continuidad hasta junio, para todas aquellas mujeres que hayan estado en talleres de autoestima, comunicación, emociones o atención psicológica en el espacio.

Apostamos por la intervención grupal para generar este grupo de crecimiento personal, será un espacio de aprendizaje colectivo, de encuentro y reflexión.

Su finalidad es la adquisición de herramientas para la gestión emocional, la toma de decisiones y el desarrollo de nuestras potencialidades.

Este mes conmemoraremos el 8 de marzo.

Dirigido a mujeres.

Martes 21 y 28 de marzo. De 18:00 a 19:30h.

Escucha, atención y memoria: estimulación cognitiva

Arrancamos un nuevo grupo dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género.



A través de sencillos ejercicios se potencia la escucha y la atención, se comparten recuerdos con otras mujeres y se fomenta la participación social.

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 11 a 13h.

Encuentro de maternidades respetuosas: 8M

Dirigido a mujeres que sean madres, que necesiten red social y que quieran compartir sus experiencias con otras madres. El enfoque se centra en la escucha activa en torno a la maternidad de cada participante, y en la importancia de nombrar nuestras necesidades como mujeres para articular respuestas. En definitiva, compartir crianza, tiempo de autocuidado y dudas.

Con motivo del Día Internacional de las Mujeres, aprovecharemos para hablar de la igualdad y de las cosas que cambiaríamos: ¿cómo me siento en el mundo laboral?, ¿consideramos que actualmente tenemos igualdad?, ¿qué mujeres son las que admiro y cómo me inspiran?

En colaboración con **Yolanda Gómez**, facilitadora de grupos sobre crianza y maternidad.

Dirigido a mujeres.

Viernes 31 de marzo (mensual). De 17 a 19h.

Charlemos sobre el duelo: emociones en el duelo.

Espacio para compartir vivencias y conversar sobre temas que rodean el duelo, a través de temáticas que nos permitan reflexionar y conectar con la vida. Este mes hablaremos sobre las emociones que acompañan los procesos de duelo.

En colaboración con el **Proyecto de Comunidades Compasivas de Madrid Salud** (CMS Arganzuela).

Dirigido a mujeres.

Lunes 27 de marzo. De 10:30 a 12h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Una Chapuzas en Casa

Fontanería, electricidad, albañilería... siguen siendo sectores masculinizados. Aprender a realizar pequeños arreglos en casa nos puede dar mayor autonomía e independencia en nuestra vida. Por eso, arrancamos un ciclo de actividades trimestral para poder reparar distintas averías y pequeños desperfectos que puedan suceder en el hogar, sin tener que llamar a ningún profesional.

Espacio de Igualdad

JUANA DOÑA

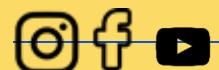
Paseo de la Chopera,10

Distrito de Arganzuela

91 5881718

juanadona1@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad





Practicaremos y adquiriremos aprendizajes como conocimiento básico de electricidad (colocación de enchufes, pulsadores, lámparas) y colocación de grifería.

No es necesario ningún conocimiento previo sobre bricolaje, solo las ganas de aprender y divertirse.

Facilita: **Olga Romero.**

Dirigido a mujeres.

Viernes 17 y 24 de marzo. De 10:30 a 12:30h.

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

Este mes culmina el proyecto que han estado elaborando para el 8M.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6 y 27 y martes 14 y 21 de marzo. 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.



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.

La Memoria de las Mujeres

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género.

A través de sencillos ejercicios se potencia la escucha y la atención, se comparten recuerdos con otras mujeres y se fomenta la participación social.

**Dirigido a mujeres. Grupo cerrado
Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 11 a 13h.**

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 todos los martes en el edificio nuevo del Museo Nacional de Arte Reina Sofía, para demostrarte que hacerlo, no sólo es fácil, sino divertido. Puedes traer tu ordenador portátil o tablet, o pasarte a conocer la propuesta.

Es necesario contactar con el Espacio de Igualdad Juana Doña a través del teléfono o el correo electrónico antes de asistir.

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

**Dirigido a mujeres.
Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. 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 2 de marzo. De 17:30 a 19:30h.

Punto A: 8M

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. Este mes abordaremos el 8 de marzo.

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 Queda-T, 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.

Jueves 9 de marzo. De 10 a 12h. IES Fraguas Forges.

Jueves 16 de marzo. De 10 a 12h. IES Gran Capitán.

Jueves 23 de marzo. De 10 a 12h. IES Juan de la Cierva.