

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 2025



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

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.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 588 17 18

Correo electrónico: juanadona1@madrid.es

Presencialmente: Paseo de la Chopera, 10. Metro Legazpi (líneas 3 y 6).

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro.

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos 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.



ADEMÁS TENEMOS:



Biblioteca Juana Doña



Formación a Profesionales



Aula de informática



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE 2025



LUNES 1 MAÑANA

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites.

10:30-13:30h

No tenemos que encajar en los moldes que la sociedad nos impone, debemos crear nuestros propios espacios.
Marsha P Johnson

MARTES 2 MAÑANA

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites.

10:30-13:30h

La Memoria (M)
11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)
17:00-19:00h

Curso Trimestral Autodefensa Feminista (M)
La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras. Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.
18:00-19:30h

MIÉRCOLES 3 MAÑANA

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites.

10:30-13:30h



JUEVES 4 MAÑANA

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites.

10:30-13:30h

Bienestar Corporal (M)
Cuidaremos nuestro cuerpo a través de la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Compartiremos, a través de la palabra, nuestras vivencias y sentires.
12:00-13:30h

TARDE

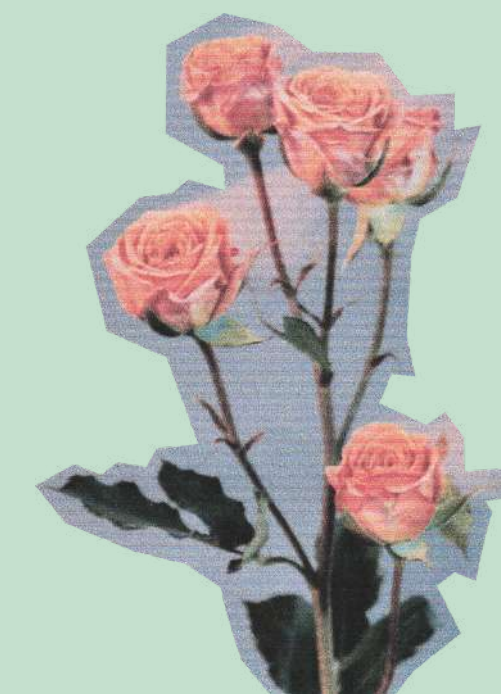
Una chapuzas en casa (M)
Aprender a realizar pequeños arreglos en casa nos puede dar mayor autonomía e independencia en nuestra vida. Practicaremos el uso y manejo del taladro.
No es necesario ningún conocimiento previo, solo las ganas de aprender.
18:00-19:30h

VIERNES 5 MAÑANA

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites.

10:30-13:30h



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 8 AL 12 DE SEPTIEMBRE 2025



LUNES 8 MAÑANA

Desayuno Saludable (M)
Desayuno saludable con las vecinas de Arganzuela, compartiremos recetas y hábitos saludables para aplicar en nuestro día a día.
11:30-13:00h

TARDE

Cuidando el planeta nos cuidamos (TP)
Te esperamos en este espacio grupal donde reflexionamos sobre ecología y feminismo mientras disfrutamos de una agradable tarde entre plantas y buena compañía.
16:00-17:30h

Ciclo de Lengua de Signos Española (TP)
Apúntate a este diverso ciclo en el que tomaremos mayor conciencia sobre la comunidad sorda. Hablaremos sobre comunicación y barreras sociales, practicaremos la lengua de signos española y visitaremos la Asociación de Sordos de Madrid con más de 100 años de trayectoria.
18:00-19:30h

MARTES 9 MAÑANA

Abraza tus emociones (TP)
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.
11:00-12:30h

La Memoria (M)
11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)
17:00-19:00h

Carmen Martín Gaité y el collage: un diario en libertad (M)

Con motivo del centenario del nacimiento de la gran escritora salmantina Carmen Martín Gaité, Casa del Lector, Fundación Carmen Martín Gaité y Ediciones Siruela, han preparado una muestra expositiva en torno a su obra Visión de Nueva York. Haremos un recorrido libre por la exposición y posteriormente realizaremos un taller de collage en nuestro centro.
17:30-19:30h

MIÉRCOLES 10 MAÑANA

Paseo Madrid Ciudad de las Mujeres (TP)
¿Sabes quiénes fueron Las Sinsombrero?, y ¿Clara Campoamor?, ¿conoces la historia que hay detrás del monumento del Oso y del Madroño?, ¿cuántas calles crees que llevan nombres de mujeres en Madrid?, ¿te parece Madrid una ciudad acogedora y habitable?...realizaremos este paseo donde hablaremos de esto y mucho más. ¿Te apuntas?
11:00-12:30h

TARDE

Video fórum Violencia de Género (M)
Este mes de septiembre nos juntamos para reflexionar sobre fragmentos de una película que visualizaremos para después comentar diferentes temas como la violencia de género, la igualdad, la corresponsabilidad...¿te vienes?
17:30-19:30h

JUEVES 11 MAÑANA

Bienestar Corporal (M)
Cuidaremos nuestro cuerpo a través de la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Compartiremos, a través de la palabra, nuestras vivencias y sentires.
12:00-13:30h

TARDE

Una chapuzas en casa (M)
Aprender a realizar pequeños arreglos en casa nos puede dar mayor autonomía e independencia en nuestra vida. Practicaremos el uso y manejo del taladro.
No es necesario ningún conocimiento previo, solo las ganas de aprender.
18:00-19:30h

VIERNES 12 MAÑANA

Movimiento corporal por el buen trato (M)
Cuidaremos nuestro cuerpo desde la expresión corporal, la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Trabajaremos la conciencia corporal, la auto escucha y el establecimiento de límites para construir relaciones saludables y libres de violencias.
10:30-12:00h

Visita guiada al Palacio de Cristal de la Arganzuela: Invernadero (TP)
Visita guiada al invernadero de Arganzuela que muestra especies y ambientes distintos, que hacen cambiar de sensaciones en cada zona, pudiendo pasear desde zonas asimilables a bosques húmedos tropicales, a zonas desérticas en la que la baja humedad y temperatura es completamente distinta.
11:30-13:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 15 AL 19 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 15



TARDE

Cuidando el planeta nos cuidamos (TP)

Te esperamos en este espacio grupal donde reflexionamos sobre ecología y feminismo mientras disfrutamos de una agradable tarde entre plantas y buena compañía.

16:00-17:30h

Ciclo de Lengua de Signos Española (TP)

Apúntate a este diverso ciclo en el que tomaremos mayor conciencia sobre la comunidad sorda. Hablaremos sobre comunicación y barreras sociales, practicaremos la lengua de signos española y visitaremos la Asociación de Sordos de Madrid con más de 100 años de trayectoria.

18:00-19:30h

MARTES 16

MAÑANA

Abraza tus emociones (TP)

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.

11:00-12:30h

La Memoria (M)

11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)

17:00-19:00h

Curso Trimestral Autodefensa Feminista (M)

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras. Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Pinto flores para que así no mueran: Moira Ricci (M)

Hablaremos de la vida y obra de Moira Ricci y terminaremos experimentando nuestra expresión artística a través de la técnica del collage. Es necesario traer tres o cuatro fotografías/imágenes que nos sean significativas, pueden aparecer animales, paisajes, objetos, personas, etc. con la intención de crear un banco de imágenes grupal con el que poder trabajar.

10:30-12:30h

TARDE

Video fórum Violencia de Género (M)

Este mes de septiembre nos juntamos para reflexionar sobre fragmentos de una película que visualizaremos para después comentar diferentes temas como la violencia de género, la igualdad, la corresponsabilidad...¿te vienes? Impartido en Lengua de Signos Española

17:30-19:30h

JUEVES 18

MAÑANA

Bienestar Corporal (M)

Cuidaremos nuestro cuerpo a través de la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Compartiremos, a través de la palabra, nuestras vivencias y sentires.

12:00-13:30h

TARDE

Círculo de Mujeres (M)

17:30-19:30h

Una chapuzas en casa (M)

Aprender a realizar pequeños arreglos en casa nos puede dar mayor autonomía e independencia en nuestra vida. Practicaremos el uso y manejo del taladro.

No es necesario ningún conocimiento previo, solo las ganas de aprender. Impartido en Lengua de Signos Española

18:00-19:30h

VIERNES 19

MAÑANA

Visita guía Exposición: Camino al Tepeyac de Alinka Echeverría. (TP)

Ven con nosotras a conocer a Alinka Echeverría esta exposición, documenta el viaje de los peregrinos que cargan con representaciones de la Virgen de Guadalupe, un acto profundamente personal que se mezcla con la dimensión colectiva y cultural de la fe. La exposición invita a reflexionar sobre los sistemas de creencias, rituales y la relación entre lo sagrado y lo material.

10:45-12:30h



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

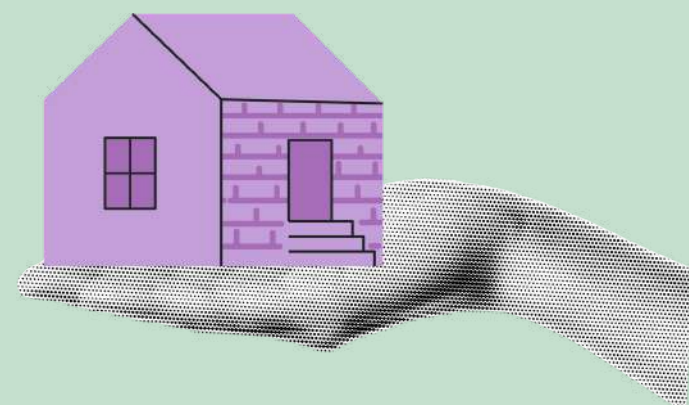
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 22 AL 26 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 22



TARDE

Cuidando el planeta nos cuidamos (TP)

Te esperamos en este espacio grupal donde reflexionamos sobre ecología y feminismo mientras disfrutamos de una agradable tarde entre plantas y buena compañía.

16:00-17:30h

Ciclo de Lengua de Signos Española (TP)

Apúntate a este diverso ciclo en el que tomaremos mayor conciencia sobre la comunidad sorda. Hablaremos sobre comunicación y barreras sociales, practicaremos la lengua de signos española y visitaremos la Asociación de Sordos de Madrid con más de 100 años de trayectoria.

18:00-19:30h

MARTES 23

MAÑANA

Abraza tus emociones (TP)

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.

11:00-12:30h

La Memoria (M)

11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)

17:00-19:00h

“Cuerpos libres de Violencias: Mis derechos, mis decisiones, conociendo los derechos sexuales y reproductivos” (M)

Este taller está enfocado a facilitar el conocimiento y comprensión de los mismos, como base para el disfrute de una sexualidad saludable, placentera y libre de violencias.

17:30-19:30h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Museo del Romanticismo: Voces de Mujeres (M)

Os proponemos una visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de un taller creativo en el que, a través de la técnica del collage, podréis dar voz a algunos de los retratos femeninos de nuestra colección con el propósito de expresar todo lo que la visita os haya sugerido.

11:00-13:00h

TARDE

Prevención del Ciberacoso (TP)

Con el fin de prevenir el acoso a las víctimas a través de redes sociales y dotar a las familias de herramientas para detectar este tipo de violencia, se realizará una explicación teórica sobre el ciberacoso como una nueva modalidad de violencia y agresión hacia la víctima ya que va más allá del acoso escolar, es una violencia que no descansa.

18:00-19:30h

JUEVES 25

MAÑANA

Empodérate: Descubre tu potencial para alcanzar tu empleo. Modulo I y II. (M)

¿Estás en búsqueda de empleo? Vente a reflexionar y compartir tus experiencias de búsqueda de empleo y ampliar conocimiento sobre herramientas y estrategias de búsqueda de empleo.

10:30-13:00h

Bienestar Corporal (M)

12:00-13:30h

TARDE

Reconozcamos y encontremos nuevas formas de combatir la violencia contra las mujeres: violencia económica (M)

Descubriremos juntas y aprenderemos a enfrentarnos a las diferentes formas de violencia contra las mujeres estudiando la violencia económica.

17:30-19:30h

Desmontando Bulos (TP)

Vente a este taller formativo para aprender a desmantelar los bulos que inundan la sociedad en torno a la comunidad LGTB

18:00-19:30h

VIERNES 26

MAÑANA

Movimiento corporal por el buen trato (M)

Cuidaremos nuestro cuerpo desde la expresión corporal, la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Trabajaremos la conciencia corporal, la auto escucha y el establecimiento de límites para construir relaciones saludables y libres de violencias.

10:30-12:00h



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 29 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 29 MAÑANA

Desayuno Saludable (M)
Desayuno saludable con las vecinas de Arganzuela, compartiremos recetas y hábitos saludables para aplicar en nuestro día a día.
11:30-13:00h

TARDE

Cuidando el planeta nos cuidamos (TP)
Te esperamos en este espacio grupal donde reflexionamos sobre ecología y feminismo mientras disfrutamos de una agradable tarde entre plantas y buena compañía.
16:00-17:30h

Ciclo de Lengua de Signos Española (TP)
Apúntate a este diverso ciclo en el que tomaremos mayor conciencia sobre la comunidad sorda. Hablaremos sobre comunicación y barreras sociales, practicaremos la lengua de signos española y visitaremos la Asociación de Sordos de Madrid con más de 100 años de trayectoria.
18:00-19:30h

MARTES 30 MAÑANA

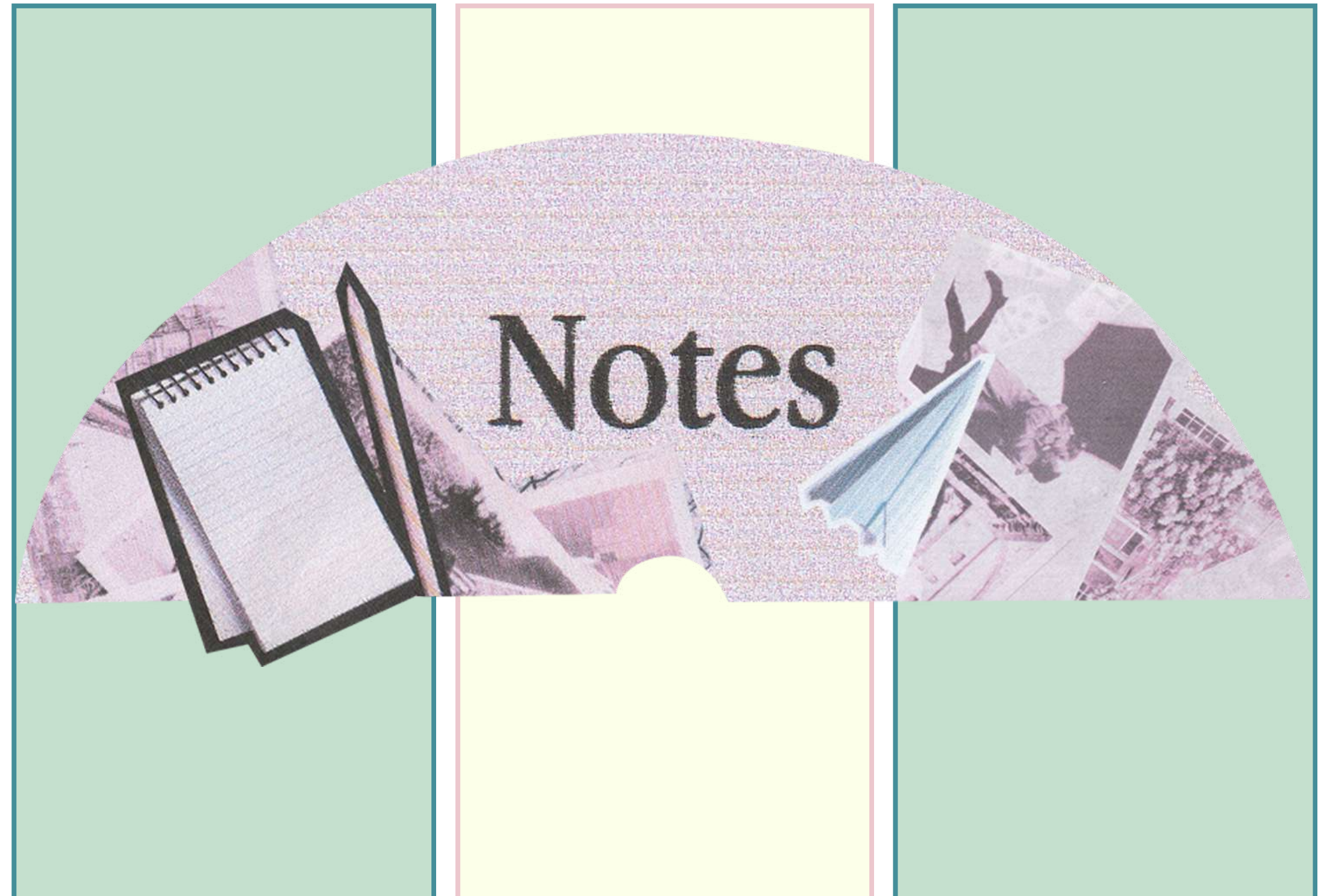
Abraza tus emociones (TP)
En este taller trabajaremos el autoconocimiento emocional, el reconocimiento y la exploración de las emociones. Entenderemos por qué sentimos lo que sentimos, cómo aprender de ello y herramientas que nos ayuden en nuestra gestión emocional.
11:00-12:30h

La Memoria (M)
11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)
17:00-19:00h

Curso Trimestral Autodefensa Feminista (M)
La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras. Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa.
18:00-19:30h



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES