

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN ENERO 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 a 14 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

SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025



Las mujeres nos enriquecemos cuando creamos vínculos entre nosotras

Bell Hooks (1952-2021)
Docente, ensayista y activista afroamericana.

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

(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 6 AL 10 DE ENERO 2025

LUNES 6

Nunca me sentí sola porque estábamos juntas
Gata Cattana (1991-2017)
Poeta andaluza.

MARTES 7

MAÑANA

Taller Escucha, Atención y Memoria (M)

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

11:00-13:00h

Grupo: La memoria de las mujeres (M)

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental.

11:00-13:00h

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

TARDE

Círculo de Mujeres (M)

Grupo que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires.

17:30-19:30h

Conecta contigo (M)

Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

17:30-19:30h

VIERNES 10

Entre amigas puede haber aislamiento, puñaladas traperas, interés, dinámicas chungas, reproducción de estructuras opresivas. También puede haber esperanza, planes reales de futuro, amor inquebrantable, un salvavidas o la destrucción de estructuras opresivas. Quiero darme tiempo para abrazar todo esto, que esa parte de nuestras vidas está entrando cada vez más en el campo teórico. Quiero gritar que amo a mis amigas con la misma fuerza que me he desgarrado en la certeza de que siempre estaría sola cuando no las he tenido

Elisa Coll (1992-).
Escritora activista feminista y bisexual.

(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 13 AL 17 DE ENERO 2025

LUNES 13

¡Ay qué suerte compañera, tenerte lejos y sentirte cerca!

Perra vieja. Banda madrileña de punk compuesta por mujeres.

MARTES 14

MAÑANA

Taller Escucha, Atención y Memoria (M)

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

11:00-13:00h

Grupo: La memoria de las mujeres (M)

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental.

11:00-13:00h

TARDE

Yoga para el Buen Trato (M)

Liberaremos nuestras tensiones musculares. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, la afectividad.

17:00-19:00h

Red de Ganchilleras (M)

Espacio abierto para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Salud mental y género: El cuerpo durante el climaterio y la menopausia (M)

Espacio de apoyo y encuentro en el que aprender y compartir dudas, experiencias y disfrute. Este mes realizaremos una sesión especial donde abordaremos las dudas que nos pueden surgir en la etapa del climaterio y la menopausia.

10:30-13:00h

Camino hacia la Autonomía Financiera (M)

Te puedes inscribir de manera independiente. Destinado al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares, alfabetización digital.

10:30-12:30h

JUEVES 16

MAÑANA

Ruta de Plantas Silvestres por Arganzuela (TP)

Daremos un paseo por los alrededores del Espacio de Igualdad y aprenderemos a identificar las plantas silvestres del barrio y a conocer sus características principales.

10:30-12:30h

TARDE

Conecta contigo (M)

Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

17:30-19:30h

VIERNES 17

(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 20 AL 24 DE ENERO 2025

LUNES 20

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: acompañar en la pérdida (M)

Un duelo es una situación complicada e incómoda. Son muchas las ocasiones en las que no sabemos cómo acompañar a alguien que lo está pasando mal. Este mes compartiremos cómo acompañar y ser acompañada en la pérdida.

10:30-12:30h

MARTES 21

MAÑANA

Taller Escucha, Atención y Memoria (M)

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

11:00-13:00h

Grupo: La memoria de las mujeres (M)

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental.

11:00-13:00h

TARDE

Yoga para el Buen Trato (M)

Liberaremos nuestras tensiones musculares. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, la afectividad.

17:00-19:00h

Red de Ganchilleras (M)

Espacio abierto para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Camino hacia la Autonomía Financiera (M)

Te puedes inscribir de manera independiente. Destinado al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares, alfabetización digital.

10:30-12:30h

Bienestar corporal (M)

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

10:30-12:00h

Conoce tus instituciones: visita a la Junta Electoral Central (TP)

Conocer el funcionamiento de nuestro sistema electoral es una herramienta esencial para el fomento de la participación en democracia de las y los ciudadanos ya que nos permite conocer cómo se contabiliza nuestro voto.

11:00-13:00h

JUEVES 23

TARDE

Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras: Mujeres acusadas de brujería y hechicería (TP)

Realizaremos un paseo por Madrid recordando el momento histórico en el que las mujeres fueron perseguidas y acusadas de brujería y hechicería. El paseo contiene tramos con cuestas.

16:00-18:00h

Conecta contigo (M)

Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

17:30-19:30h

VIERNES 24

TARDE

Danza Libre por el Buen Trato (M)

Vente a bailar a este taller donde disfrutaremos a través del juego y de la improvisación, respetando nuestros límites y explorando juntas nuestras posibilidades de movimiento.

18:00-19:30h

(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 27 AL 31 DE ENERO 2025

LUNES 27

El miedo nunca va a ser más grande que el amor de las tuyas al cuidarte

Tribade. Grupo de rap de Barcelona integrado por mujeres.

MARTES 28

MAÑANA

Taller Escucha, Atención y Memoria (M)

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

11:00-13:00h

Grupo: La memoria de las mujeres (M)

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental.

11:00-13:00h

TARDE

Yoga para el Buen Trato (M)

Liberaremos nuestras tensiones musculares. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, la afectividad.

17:00-19:00h

Red de Ganchilleras (M)

Espacio abierto para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Camino hacia la Autonomía Financiera (M)

Te puedes inscribir de manera independiente. Destinado al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares, alfabetización digital.

10:30-12:30h

Bienestar corporal (M)

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

10:30-12:00h

JUEVES 30

TARDE

Conecta contigo (M)

Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

17:30-19:30h

VIERNES 31

TARDE

Danza Libre por el Buen Trato (M)

Vente a bailar a este taller donde disfrutaremos a través del juego y de la improvisación, respetando nuestros límites y explorando juntas nuestras posibilidades de movimiento.

18:00-19:30h

(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

