

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN AGOSTO 2024



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 8 A 16 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 2 DE AGOSTO 2024

"No seré libre mientras exista una mujer que no sea libre, incluso cuando sus cadenas son diferentes a las mías"

Audre Lorde
(1934-1992) escritora afroamericana activista por los derechos civiles.

JUEVES 1



VIERNES 2



(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



SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

LUNES 5

MAÑANA

Taller: espejos para empoderarme (M)

¡Espejito que muestras el camino, yo podré empoderarme cambiando los ojos con los que me miro! Pasemos juntas la calor haciendo un espejo a nuestra medida. Autoestima a través de la expresión manual.

10:30-13:00h



MARTES 6

MAÑANA

Desayunos con la abogada: Ley de Paridad (TP)

Como complemento a la visita al pleno del Congreso de los Diputados en la que asistimos a la discusión parlamentaria sobre la Ley de Paridad, mientras desayunamos reflexionaremos sobre el contenido, significado e impacto de esta ley en la igualdad efectiva entre mujeres y hombres.

10:00-12:00h

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Taller: bastidor decorativo con flores secas (TP)

Actividad conjunta en la que cada participante decorará un bastidor que luego se llevará para decorar cualquier rincón. Fomentaremos la creatividad y trabajaremos la motricidad fina además de favorecer el trabajo colaborativo.

11:00-13:00h



JUEVES 8

MAÑANA

Mujeres que viajan solas (M)

Han sido muchas las mujeres que, en contra de los mandatos, han ocupado el espacio público que les era vetado. Las viajeras fueron unas de ellas. En este encuentro haremos un viaje virtual de la mano de la genealogía de viajeras y charlaremos acerca de los miedos que implica viajar solas, empoderándonos para ocupar ese espacio de ocio.

10:00-13:00h

VIERNES 9

MAÑANA

Desayunos con la abogada: ¿qué tengo que saber sobre herencias y donaciones? (M)

Tener ligeras nociones en la materia puede evitarnos disgustos, dinero y burocracia. Aprenderemos cuestiones básicas muy prácticas para saber cómo actuar con la antelación suficiente para facilitarnos la vida

10:00-12:00h



(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



SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

LUNES 12

MAÑANA

Yoga al Aire Libre (M)

Realizaremos una sesión de Yoga al aire libre para liberar nuestras tensiones musculares y mentales con el fin de caminar hacia nuestro equilibrio y paz interior. No es necesaria experiencia previa, pero sí es necesaria capacidad para tumbarse y levantarse del suelo sin apoyo, así como la posibilidad de sentarse sobre las rodillas y con las piernas cruzadas en el suelo.

Es necesario traer esterilla, llevar ropa cómoda y agua.

9:00-10:30h



MARTES 13

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: Creando recuerdos (M)

Espacio para hablar del duelo el legado, así como de la importancia de darle un espacio en la vida a través de la creación de un cesto de recuerdos.

10:30-12:30h

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Taller de fotobordado: "viajar bordando" (M)

La transferencia de diferentes imágenes fotográficas en tela nos invita a conocer otra técnica donde utilizar el bordado, los hilos, las agujas y las fotografías con la intención de utilizar el fotobordado como otra forma de contar historias. El taller es una invitación a la creatividad y al descubrimiento de esta técnica y la propuesta es intervenir fotografías o postales antiguas de viajes mediante el fotobordado.

10:00-12:30h



JUEVES 15

FESTIVO

VIERNES 16



(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



SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

LUNES 19

MAÑANA

Paseo Conversado (TP)

Pasaremos por el Madrid Río charlando de aquellos temas que nos preocupan y nos ocupan. Después volveremos al Espacio a reponer fuerzas con algunos tentempiés para cuidarnos como nos merecemos y seguir compartiéndonos. Es recomendable llevar agua y ropa cómoda.

9:00-11:00h



MARTES 20

MAÑANA

Música y expresión (M)

Atrévete a explorararte porque vamos a jugar, vamos a bailar, vamos a interpretar y, sobre todo, nos vamos a mover con mucha música y muchas emociones.

9:00-11:00h

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Yoga al Aire Libre (M)

Realizaremos una sesión de Yoga al aire libre para liberar nuestras tensiones musculares y mentales con el fin de caminar hacia nuestro equilibrio y paz interior.

No es necesaria experiencia previa, pero sí es necesaria capacidad para tumbarse y levantarse del suelo sin apoyo, así como la posibilidad de sentarse sobre las rodillas y con las piernas cruzadas en el suelo. Es necesario traer esterilla, llevar ropa cómoda y agua.

9:00-10:30h



JUEVES 22

MAÑANA

Danza Libre por el Buen trato (M)

Vente a bailar a este taller. Disfrutaremos a través del juego y de la improvisación respetando nuestros límites y explorando juntas nuestras posibilidades de movimiento. En un espacio fresco para combatir el calor juntas.

10:00-12:00h



VIERNES 23

MAÑANA

Excursión a la Piscina (M)

¡Reivindiquemos nuestro derecho al disfrute y a ser visibles! Te proponemos un plan para disfrutar, parar, refrescarnos y pasar el día en compañía, ¡nos vamos a la piscina! Combatamos el calor madrileño juntas.

11:00-15:00h

(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



SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

LUNES 26



MARTES 27

MAÑANA

Deconstruyendo mi voz crítica (M)

Las voces críticas son eso que nos decimos, consciente o inconscientemente, en forma de juicio y que, lejos de ayudarnos, nos bloquea o nos produce malestar. Con este taller identificaremos nuestras voces más críticas y su origen, y construiremos unas voces más amables y autocompasivas con nosotras mismas.

10:30-12:30h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Cinefórum: Mamacruz (TP)

Con motivo del Día Internacional del Orgasmo Femenino realizaremos este cinefórum en el que de la mano de la protagonista de la película Mamacruz, abordaremos y reflexionaremos sobre las claves para vivir nuestra sexualidad de una manera saludable y positiva. El primer día veremos la película y el segundo realizaremos el coloquio.

10:30-12:30h



JUEVES 29

MAÑANA

Cinefórum: Mamacruz (TP)

Con motivo del Día Internacional del Orgasmo Femenino realizaremos este cinefórum en el que de la mano de la protagonista de la película Mamacruz, abordaremos y reflexionaremos sobre las claves para vivir nuestra sexualidad de una manera saludable y positiva. El primer día veremos la película y el segundo realizaremos el coloquio.

10:30-12:30h

VIERNES 30

MAÑANA

Deconstruyendo mi voz crítica (M)

Las voces críticas son eso que nos decimos, consciente o inconscientemente, en forma de juicio y que, lejos de ayudarnos, nos bloquea o nos produce malestar. Con este taller identificaremos nuestras voces más críticas y su origen, y construiremos unas voces más amables y autocompasivas con nosotras mismas.

10:30-12:30h



(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

