

# ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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](mailto: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 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 2

**Mereces un amor que te haga sentir segura (...)**

**Mereces un amor que te escuche cuando cantas, que te apoye en tus ridículos, que respete que eres libre, que te acompañe en tu vuelo, que no le asuste caer. Mereces un amor que se lleve las mentiras, que te traiga la ilusión, el café y la poesía.**

Frida Kahlo Calderón  
(1907-1954)  
Pintora mexicana.

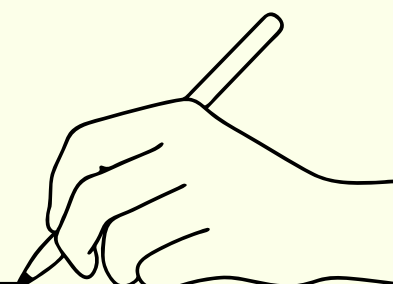
## MARTES 3

### MAÑANA

**Grupo: La memoria de las mujeres (M)**

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental.

**11:00-13:00h**



### TARDE

**Red de Ganchilleras (M)**

¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer activismo a través del ganchillo?

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

**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 4

### MAÑANA

**Jabones artesanales (TP)**

Actividad conjunta en la que elaboraremos jabones naturales y podrás llevarte el tuyo.

**11:00-13:00h**



## JUEVES 5

### MAÑANA

**Autodefensa emocional (M)**

¿Por qué sentimos lo que sentimos? ¿Es malo sentir rabia o tristeza? ¿Soy capaz de expresar cómo me siento? ¿Cómo puedo sentir mis emociones sin que me ahoguen? Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

**10:30-12:30h**

### TARDE

**Círculo de Mujeres (M)**

Grupo 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.

**17:30-19:30h**

## VIERNES 6

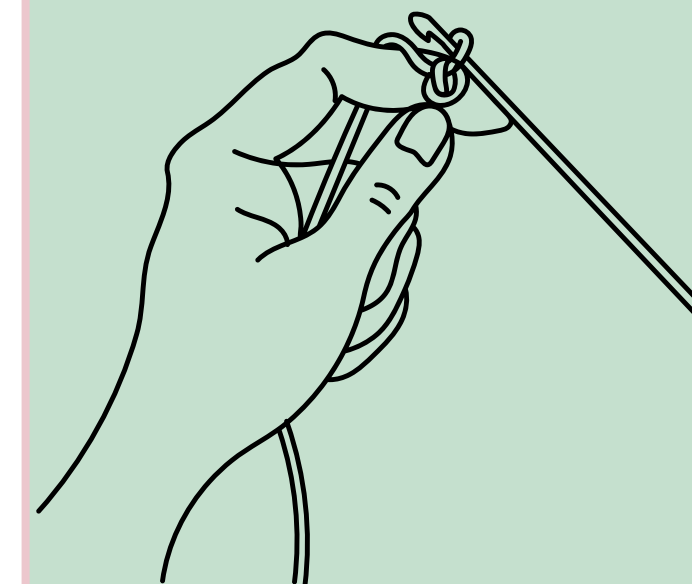
### MAÑANA

**¡Qué nos quiten lo bailao! (M)**

Aprenderás a tocar y bailar en grupo con el agbê, un instrumento africano. No es necesaria experiencia previa, solo las ganas y el compromiso.

(Actividad quincenal hasta diciembre. Se requiere compromiso de asistencia).

**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

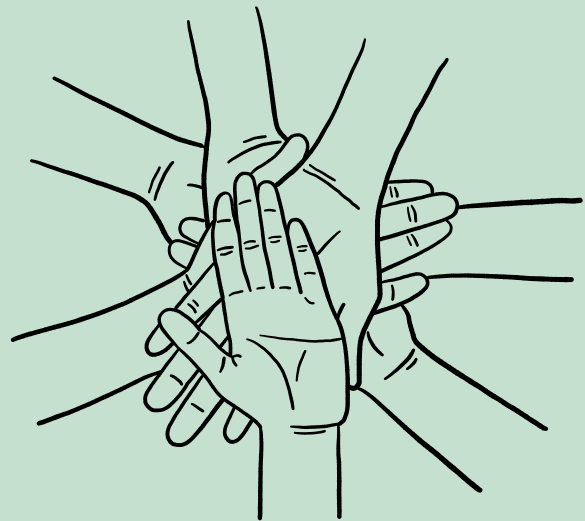
[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 9

MAÑANA



TARDE

**Eneagrama dinámico:  
Nivel I (M)**

Descubriremos los eneatisipos que existen y veremos, de manera dinámica y divertida, con cual nos identificamos cada una. (No es necesaria experiencia ni conocimientos previos).

**17:30-19:30h**

MARTES 10

MAÑANA

**Grupo: La memoria de las mujeres (M)**

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental.

**11:00-13:00h**

TARDE

**Red de Ganchilleras (M)**  
¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer activismo a través del ganchillo?

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

**17:00-19:00h**

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

**La Curatela Judicial  
¿Cómo gestionamos la modificación de la capacidad legal de personas ?**

(M)

El conocimiento de los procesos judiciales nos empodera y nos facilita herramientas para tomar decisiones importantes que afectan a nuestra vida y a nuestros familiares.

**10:30-12:30h**



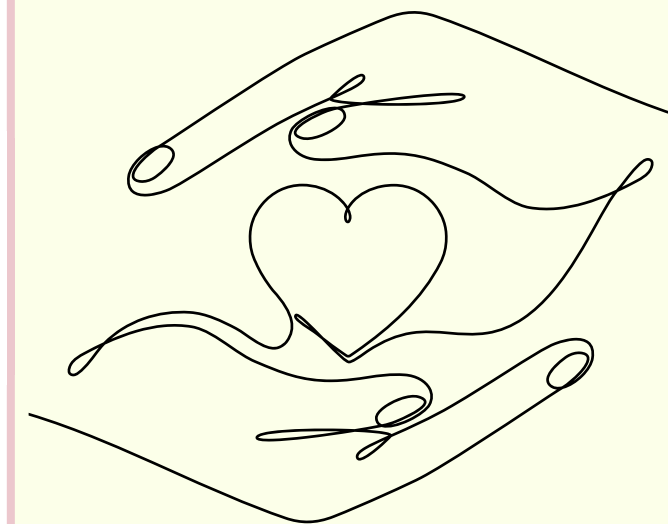
JUEVES 12

MAÑANA

**Autodefensa emocional (M)**

¿Por qué sentimos lo que sentimos? ¿Es malo sentir rabia o tristeza? ¿Soy capaz de expresar cómo me siento? ¿Cómo puedo sentir mis emociones sin que me ahoguen? Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

**10:30-12:30h**



VIERNES 13

MAÑANA

**Háztelo tú misma:  
Autoconcepto (M)**

Compartiremos experiencias vitales, aprendizajes y logros conseguidos.

Retal a retal, nos hemos ido construyendo, como la manualidad que os proponemos. ¡Un jarrón con flores diferentes, como nosotras!

**10:30-13:00h**



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

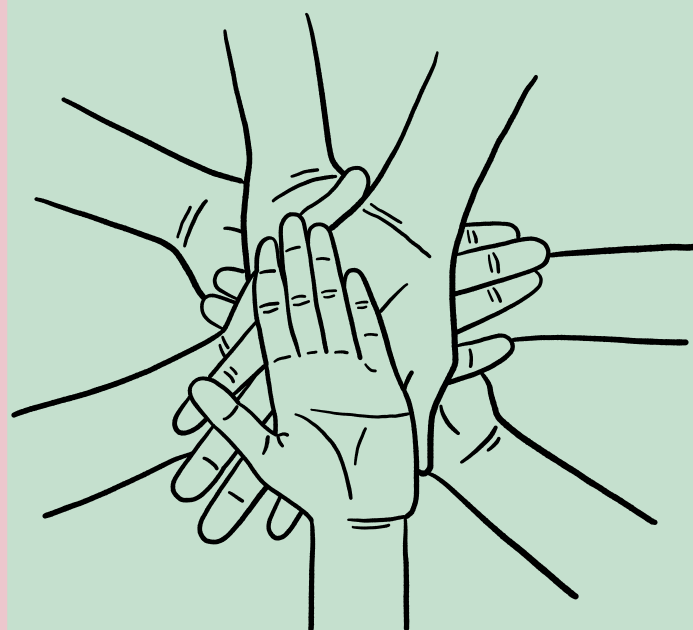




# SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 16



TARDE

## Eneagrama dinámico: Nivel II (M)

Profundizaremos en cada eneatiipo y continuaremos aprendiendo aspectos teóricos que nos servirán para conocernos de manera más completa. (Imprescindible haber realizado el Nivel I).

17:30-19:30h

MARTES 17

MAÑANA

## Taller Escucha, Atención y Memoria (M)

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

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

## Red de Ganchilleras (M)

¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer activismo a través del ganchillo?

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

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 18

MAÑANA



TARDE

## Recorrido Urbano: De esos hierros...estos barrios (TP)

Recorreremos las calles de Arganzuela haciendo un repaso histórico, desde la guerra civil hasta los años 70, recordando escenarios donde las mujeres han tenido una fuerte presencia.

17:30-19:30h

JUEVES 19

MAÑANA

## Autodefensa emocional (M)

¿Por qué sentimos lo que sentimos? ¿Es malo sentir rabia o tristeza? ¿Soy capaz de expresar cómo me siento? ¿Cómo puedo sentir mis emociones sin que me ahoguen? Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

10:30-12:30h

TARDE

## Sobre el deseo (M)

Uno de los principales motivos de consulta en cuestiones de sexualidad tiene que ver con el deseo, con la falta del mismo, o con el desajuste en la pareja. En este taller aprenderemos cómo funciona el deseo y abordaremos herramientas para identificar cómo es el nuestro, a sentirnos cómodas con él y a cultivarlo, si así lo queremos.

17:30-19:30h

VIERNES 20

MAÑANA

## ¡Qué nos quiten lo bailao! (M)

Aprenderás a tocar y bailar en grupo con el agbê, un instrumento africano. No es necesaria experiencia previa, solo las ganas y el compromiso.

(Actividad quincenal hasta diciembre. Se requiere compromiso de asistencia).

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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024



## LUNES 23

### MAÑANA

#### **Charlemos sobre el duelo: Visita al Cementerio de La Almudena (M)**

Conoceremos dónde están enterradas algunas mujeres que hicieron historia (Lola Flores, Dolores Ibárruri, Concha Espina, etc), y reflexionaremos sobre sus aportaciones.

**10:30-12:30h**

### TARDE

#### **Les-Bis en Madrid: Mujeres que amaron a mujeres (TP)**

Recorrido urbano a través del cual se visibiliza la historia de las mujeres lesbianas y bisexuales en la ciudad de Madrid. Conoceremos la historia de la lucha de este colectivo y, además, iremos descubriendo algunas figuras célebres que en algún momento de su vida pasaron por esta ciudad.

**16:45-18:45h**

## MARTES 24

### MAÑANA

#### **Taller Escucha, Atención y Memoria (M)**

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

**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

#### **Red de Ganchilleras (M)**

¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer activismo a través del ganchillo?

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

**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 25

### MAÑANA

#### **Autodefensa emocional (M)**

¿Por qué sentimos lo que sentimos? ¿Es malo sentir rabia o tristeza? ¿Soy capaz de expresar cómo me siento? ¿Cómo puedo sentir mis emociones sin que me ahoguen? Exploraremos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas que nos protejan contra las violencias machistas.

**10:30-12:30h**

### TARDE

#### **Mujeres acusadas de brujería y hechicería (TP)**

Paseo por Madrid recordando el momento histórico en el que las mujeres fueron perseguidas y acusadas de brujería y hechicería. El paseo será signado en Lengua de Signos Española. (El recorrido contiene tramos de cuevas y escaleras).

**17:30-19:30h**

## JUEVES 26

### TARDE

#### **Sobre el deseo (M)**

Uno de los principales motivos de consulta en cuestiones de sexualidad tiene que ver con el deseo, con la falta del mismo, o con el desajuste en la pareja. En este taller aprenderemos cómo funciona el deseo y abordaremos herramientas para identificar cómo es el nuestro, a sentirnos cómodas con él y a cultivarlo, si así lo queremos.

**17:30-19:30h**

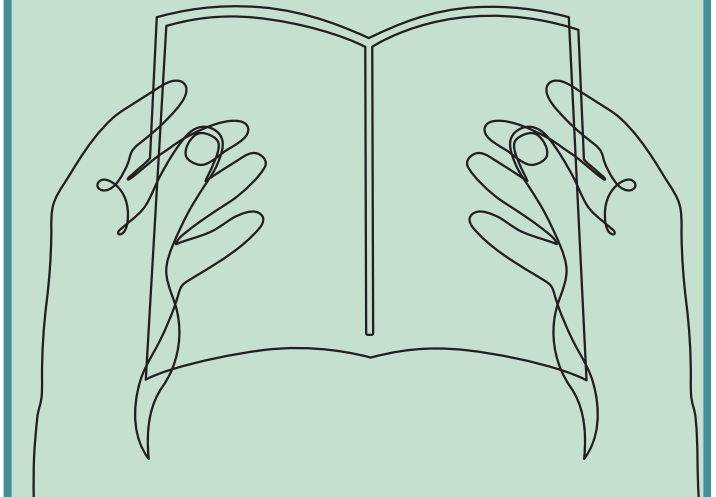
#### **Escritura: las historias que llevamos dentro (M)**

¿Quieres escribir, pero no te animas?

¿Qué eres capaz de alcanzar con tus palabras? En este taller no importa el nivel ni la experiencia, solo pasarlo bien y darle voz a las historias que llevamos dentro. (Actividad quincenal. Se requiere compromiso de asistencia de septiembre a diciembre).

**18:00-19:30h**

## VIERNES 27



### TARDE

#### **El Coro de las Doñas (TP)**

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 permitarnos explorar y disfrutar de nuestro sonido.

(Actividad quincenal. Se requiere compromiso de asistencia de septiembre a diciembre).

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)





# SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 30



TARDE

**Club de cine: las chicas del celuloide** (TP)

Veremos la película Witch Story (Una historia de brujas), dirigida por Yolanda Pividal

**16:45-19:30h**

*Me dijeron:  
O te subes al carro  
o tendrás que  
empujarlo.  
Ni me subí ni lo  
empujé.  
Me senté en la cuneta  
y alrededor de mí,  
a su debido tiempo,  
brotaron las  
amapolas.*  
Gloria Fuertes  
(1917-1998)  
Poeta española.



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

