

# ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24-31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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 DICIEMBRE 2024

## LUNES 2

***Mi libertad no cabe ni en jaulas de plata blanca. No reconozco autoridad más allá de mi cuerpo...***  
Gata Cattana (1991-2017)  
Poeta andaluza.

## MARTES 3

### 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

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

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

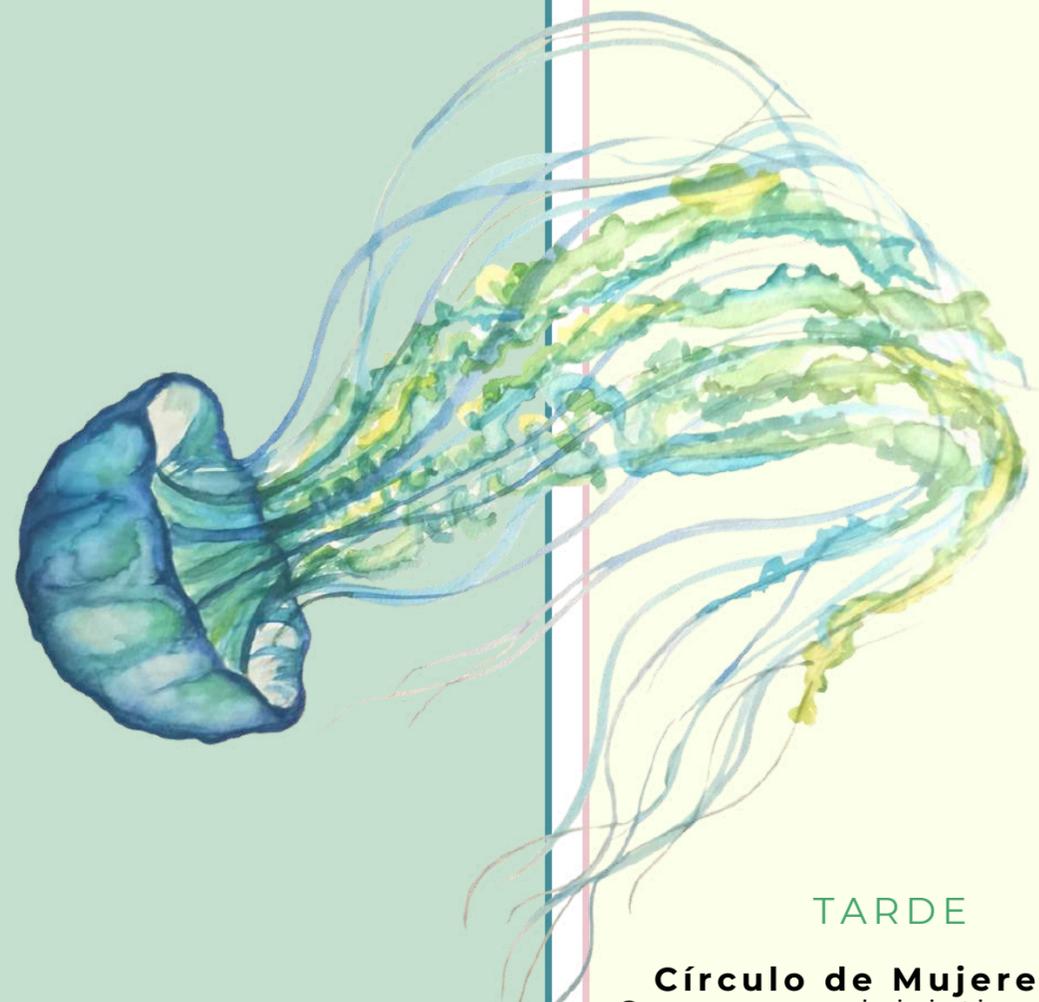
**17:00-19:00h**

#### **Una chapuzas en casa: taladro, grifería, silicona y electricidad (M)**

Aprender a realizar pequeños arreglos en casa nos puede dar mayor autonomía e independencia en nuestra vida.

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

## MIÉRCOLES 4



## JUEVES 5

### 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**

## VIERNES 6

# FESTIVO

(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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 9

### MAÑANA

#### Charla y visita a la Asociación de Sordos de Madrid (TP)

Hablaremos sobre comunicación, barreras y dificultades del día a día de las personas con discapacidad auditiva. También visitaremos la Asociación de Sordos de Madrid que tiene más de 100 años de trayectoria.

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



## MARTES 10

### 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

#### Red de Ganchilleras (M)

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

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

#### Día Internacional de los Derechos Humanos y Género (TP)

Reflexionaremos sobre su significado en la actualidad y cómo se recogen en nuestra Constitución de 1978 desde una perspectiva de género.

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

## MIÉRCOLES 11

### MAÑANA

#### Charla y visita a la Asociación de Sordos de Madrid (TP)

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad hablaremos sobre comunicación, barreras y dificultades del día a día de las personas con discapacidad auditiva. También visitaremos la Asociación de Sordos de Madrid con más de 100 años de trayectoria.

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



## JUEVES 12



### TARDE

#### Mujeres con arte (TP)

Anímate a venir a disfrutar de la muestra artística de los grupos de Ganchilleras, Coro, Escritura, Clown y ¡Qué nos quiten lo bailao! del Espacio de Igualdad. Queremos compartir nuestro arte con todas y todos. Será una tarde llena de sorpresas, ¡no te la pierdas! Se requiere inscripción.

**19:00-20:30h**

## VIERNES 13

*En las noches claras,  
resuelvo el problema de  
la soledad del ser.  
Invito a la luna y con mi  
sombra somos tres.*

Gloria Fuertes (1917-1998)  
Poeta madrileña.

(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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 16

### MAÑANA

**Charlemos sobre el duelo: antes de morir quiero... después de morir quiero... (M)**

Con el objetivo de prevenir posibles duelos complicados, dedicaremos esta sesión a reflexionar sobre la vida y la muerte, y la importancia que tienen la una para la otra.

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



### TARDE

**Charla de Derecho Civil en materia de familia y vivienda (TP)**

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas de las/os participantes en materias de derechos de familia y vivienda.

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

## MARTES 17

### 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

**Red de Ganchilleras (M)**

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

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

**La figura de Juana Doña (TP)**

Ven a recordar con nosotras la vida de Juana Doña, una mujer inspiradora, defensora de derechos y libertades.

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

## MIÉRCOLES 18

### MAÑANA

**Salud mental y género: visita guiada Caminos de Resiliencia (M)**

Realizaremos una visita guiada a la exposición y veremos la transformación de la salud mental a través del arte contemporáneo, analizaremos cómo el arte ayuda a desestigmatizar los problemas de la salud mental y la soledad.

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



### TARDE

**Repensando la Navidad (M)**

Desmontaremos los roles de género y repensaremos las dinámicas familiares para celebrar una Navidad más igualitaria y que garantice nuestro bienestar.

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

## JUEVES 19



### TARDE

**Año nuevo, metas nuevas (M)**

En este taller reflexionaremos sobre las cargas emocionales y psicológicas que afectan a mujeres y hombres de manera distinta, y el impacto que tienen en el bienestar emocional.

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

## VIERNES 20

**Me voy a hacer un collar con lágrimas de mujeres. Campanitas que me canten**

**el mal que nunca se duerme.**

**Con toda lágrima inútil del querer de los quereres.**

**Desde el primero hasta el último...**

Josefina de la Torre Millares (1907-2002)  
Poeta canaria.

(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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

**FESTIVO**

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)



# SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 30

MARTES 31

*Voy a empezar a digerir lo de no poder ser como todos me piden, ser normal, caber en el plato... me cansa, me aburre, me despega de la realidad, me vuelve una hipócrita y me da dolor de garganta. Con lo bien que se está pudiendo hacer lo que me venga en gana, sin cuestionármelo, sin juzgármelo, sin castigármelo.*

Noelia Morgana  
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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)

