

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 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 4 DE OCTUBRE 2024

***El apoyo mutuo es una manera de ver el mundo y una decisión sobre cómo estar en él (...)
Es sabernos vulnerables e interdependientes; saber que eso no nos hace frágiles o débiles en un sentido negativo, sino que al contrario, nos hace más conscientes de la potencia de esas vulnerabilidades compartidas, de esas fragilidades unidas en una fuerza mayor.***

Marta Plaza
Activista feminista.

MARTES 1

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.

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

MIÉRCOLES 2

MAÑANA

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 3

MAÑANA

Enredando y desenredando: Guardia y custodia en procedimientos de separación y divorcio (TP)

Analizaremos las medidas que la ley prevé sobre la guarda y custodia de los hijos e hijas menores cuando la pareja se separa.

10:30-12:30h

TARDE

Fortalece tu autoestima (M)

Trabajaremos el autoconocimiento corporal y emocional desde una visión integral, la autoaceptación y la valoración de nosotras mismas.

17:30-19:30h

Círculo de Mujeres (M)

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

17:30-19:30h

VIERNES 4

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

TARDE

Clown (M)

El objetivo fundamental del curso es descubrir a nuestras payasas utilizando la disciplina artística como herramienta, como juego, olvidándonos de la profesionalidad del teatro (no está dirigido a actrices).

17:30-19:30h

(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 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024

LUNES 7

El problema no está en la atención psicológica ni tampoco en la posibilidad de acceder a una medicación (pactada y en forma de apoyo), sino en el discurso que se genera al hacer pasar el malestar psicológico como resultado de una enfermedad con raíces biológicas. Esta operación individualiza, aísla, aliena, priva de herramientas y bloquea al mismo tiempo la posibilidad de abandonar ese sufrimiento.

Lola del Gallego Noval
Activista feminista.

MARTES 8

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.

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)

Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados y la afectividad.

18:00-19:30h

Red de Ganchilleras (H)

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

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Orientación Laboral (M)

Veremos cómo buscar empleo: canales, herramientas, currículum, portales, aplicaciones, empleo público, administraciones, procesos de selección y resolución de dudas.

Es necesario traer móvil con acceso a internet para llevar a cabo las sesiones.

10:30-11:30h



JUEVES 10



TARDE

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. .

18:00-19:30h

Fortalece tu autoestima (M)

Trabajaremos el autoconocimiento corporal y emocional desde una visión integral, la autoaceptación y la valoración de nosotras mismas.

17:30-19:30h

VIERNES 11

MAÑANA

Háztelo tú misma: Marco de fotos de papel y cartón (M)

¡Bueno bonito y barato! Aprenderemos una técnica muy sencilla y resultona para que puedas hacerla tantas veces como quieras.

Elige tu mejor foto del verano y lúcela en tu nuevo marco

10:30-13:00h

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024



LUNES 14



MARTES 15

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.

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)

Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados y la afectividad.

18:00-19:30h

Red de Ganchilleras (M)

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

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Salud mental y género (M)

Espacio de apoyo y encuentro en el que aprender y compartir dudas, experiencias y disfrute, te esperamos.

10:30-13:00h

Orientación Laboral (M)

Veremos cómo buscar empleo: canales, herramientas, currículum, portales, aplicaciones, empleo público, administraciones, procesos de selección y resolución de dudas.

10:30-11:30h

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.

10:30-12:00h

TARDE

Senda "Las plantas y las mujeres" (TP)

Nos acercaremos al mundo de las plantas y sus usos a lo largo de la historia en una senda a través del Retiro

17:00-19:00h

JUEVES 17

MAÑANA

Ruta de Plantas Silvestres por Arganzuela (TP)

Las Plantas Silvestres son aquellas que nacen, crecen y se reproducen de manera natural sin intervención humana. 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

Fortalece tu autoestima (M)

Trabajaremos el autoconocimiento corporal y emocional desde una visión integral, la autoaceptación y la valoración de nosotras mismas.

17:30-19:30h

VIERNES 18

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

TARDE

Clown (M)

El objetivo fundamental del curso es descubrir a nuestras payasas utilizando la disciplina artística como herramienta, como juego, olvidándonos de la profesionalidad del teatro (no está dirigido a actrices).

17:30-19:30h

(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 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024

LUNES 21

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: La importancia del recuerdo (M)

Trabajaremos la importancia de recordar a nuestros seres queridos fallecidos más allá de fechas señaladas o conmemorativas. Trabajaremos para que nuestros recuerdos nos aporten calma y felicidad.

10:30-12:30h



MARTES 22

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.

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)

Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados y la afectividad.

18:00-19:30h

Red de Ganchilleras (M)

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

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Orientación Laboral (M)

Veremos cómo buscar empleo: canales, herramientas, currículum, portales, aplicaciones, empleo público, administraciones, procesos de selección y resolución de dudas.

Es necesario traer móvil con acceso a internet para llevar a cabo las sesiones.

10:30-11:30h

TARDE

Viodefórum: El techo Amarillo (TP)

Veremos el documental "El techo amarillo", dirigido por Isabel Coixet. Posteriormente, realizaremos un coloquio en el que contaremos con Violeta Porta, una de las protagonistas de esta historia.

17:30-20:30h

JUEVES 24

MAÑANA

Hombres en relación: Una mirada crítica hacia el ámbito profesional (H)

Conoceremos la forma en que uno mismo ha sido socializado, cuáles han sido las destrezas y habilidades en las que ha sido entrenado y de qué forma lo anterior afecta, de forma negativa, a la vida cotidiana de las mujeres..

10:30-14:30h

TARDE

Fortalece tu autoestima (M)

Trabajaremos el autoconocimiento corporal y emocional desde una visión integral, la autoaceptación y la valoración de nosotras mismas.

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. .

18:00-19:30h

VIERNES 25

MAÑANA

Enredando y desenredando: Separación de bienes, liquidación de sociedad de gananciales y división de proindiviso (TP)

Analizaremos, desde una perspectiva de género, los procedimientos de reparto de bienes cuando el matrimonio se disuelve.

10:30-12:30h

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 permitirse 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

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024

LUNES 28



TARDE

Club de cine: las chicas del celuloide (TP)

Desde el club de cine "Las Chicas del Celuloide", vemos, debatimos y aprendemos sobre cine. Una propuesta de los Espacios de Igualdad Clara Campoamor y Juana Doña en colaboración con Cine Embajadores. Veremos la película "Los Pequeños Amores", de Celia Rico Clavellino.

16:45-19:30h

MARTES 29

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.

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

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

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 31



"La educación es un poder para las mujeres, y eso es por lo que los terroristas le tienen miedo a la educación. Ellos no quieren que una mujer se eduque porque entonces esa mujer será más poderosa".

Malala Yousafzai
(1997-)

activista pakistaní a favor de los derechos civiles, especialmente de las mujeres. Premino Nobel de la Paz.

(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

