

ESPAZIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN ENERO 2026



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: juanadonal@madrid.es

Presencialmente: Paseo de la Chopera, 10. Metro Legazpi (líneas 3 y 6).

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro.

Días 1 y 6 de enero 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

➤ Formación a Profesionales

➤ Aula de informática



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona

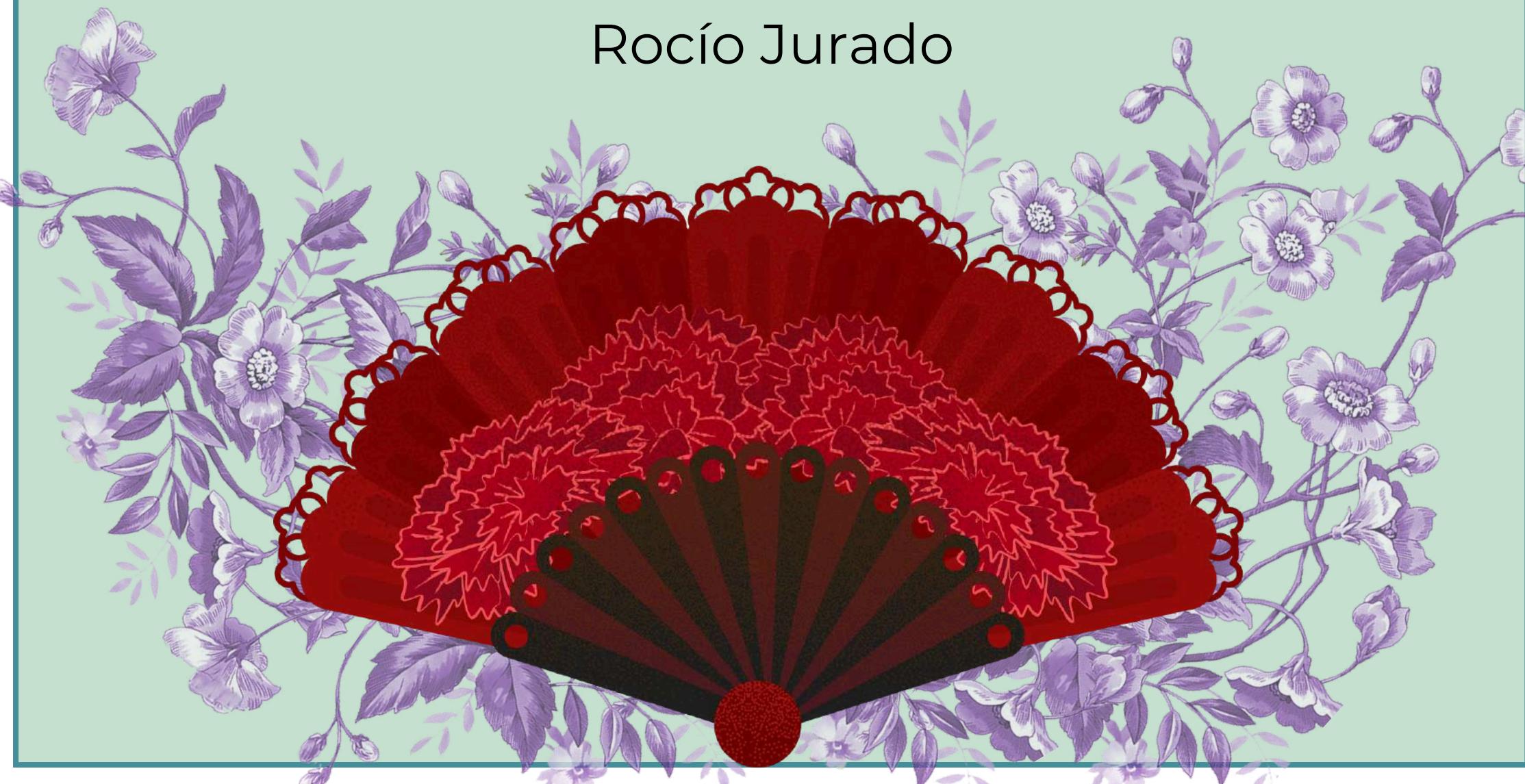


SEMANA DEL 1 AL 2 DE ENERO 2026



“Soy feminista, no soy detractora del hombre,
para nada, soy defensora de los derechos de la mujer,
que es diferente”

Rocío Jurado



JUEVES 1

FESTIVO

VIERNES 2

TARDE

Aula Digital Ada Lovelace
(M)

Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites. Actividad no dirigida.

17:00-20:00 h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES | (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026



LUNES 5
MAÑANA

La educación no es
solo adquirir
conocimiento, es
también un acto de
liberación y
empoderamiento.

Audre Lorde

MARTES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 7
MAÑANA

Introducción a la Percusión Corporal (M)

Actividad diseñada para mantener cuerpo y mente activos y fortalecer tus habilidades en la coordinación y el ritmo. Es un espacio donde, además de ejercitarnos y aprender, se comparte tiempo de calidad y bienestar emocional en compañía de otras mujeres.

12:00-13:30h

JUEVES 8
MAÑANA

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. Este espacio está abierto a que participen más mujeres.

17:00-19:00h

Visita exposición "Legendaria II" + Escritura Creativa (M)

En la primera sesión visitaremos la exposición y en la segunda (día 15) realizaremos relatos creativos.

Sinopsis exposición: Combina los dos elementos fundamentales de la mitología y el folclore de nuestra geografía. El relato contado de generación en generación que da origen a leyendas y seres fantásticos. Y la representación artística de estas historias que forman parte de nuestro imaginario colectivo

18:00-19:30h

VIERNES 9
MAÑANA

Visita Guiada Belenes de México (TP)

El eje central es un belén monumental de barro, creado por la familia de artesanos Soteno. La exposición incluye más de veinte nacimientos elaborados con diversas técnicas artesanales, que reflejan la riqueza cultural y la creatividad de distintas regiones de México.

11:00-12:30h

Encuentro Interespacial Tejedoras (M)

Cada mes, los Espacios de Igualdad con grupos de mujeres Ganchilleras proponen día de encuentro. Con la ilusión de compartir y conocer los trabajos realizados y los que quedan por realizar.

Este mes de enero continúa el Espacio de Igualdad María Zambrano con esta propuesta de encuentro.

11:00-13:00h

TARDE

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Actividad no dirigida.

17:00-20:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026



LUNES 12

MAÑANA

Arteterapia para mamás embarazadas y mamás con peques de hasta 3 años. (M)

Entre el amor, el cansancio y la vida cotidiana: un encuentro creativo para madres que necesitan un momento para sí mismas.

11:00-13:00h



MARTES 13

MAÑANA

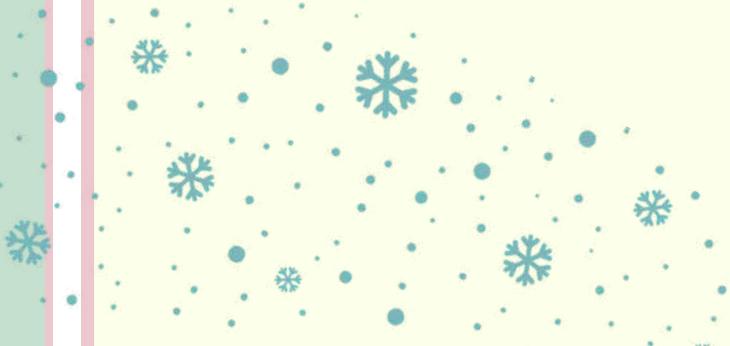
La memoria de las mujeres (M)

11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)

17:00-19:00h



MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Salud Mental y Género (M)

Espacio combinado en el que el eje central es la intersección entre salud mental y género. En la primera sesión disfrutaremos de una actividad de ocio saludable relajándonos a través de la pintura de diamantes con música de fondo. En la segunda sesión realizamos un coloquio en el que poder compartir dudas, experiencias y, en definitiva, un espacio de encuentro.

10:00-11:30h

Introducción a la Percusión Corporal (M)

Actividad diseñada para mantener cuerpo y mente activos y fortalecer tus habilidades en la coordinación y el ritmo. Es un espacio donde, además de ejercitarnos y aprender, se comparte tiempo de calidad y bienestar emocional en compañía de otras mujeres.

12:00-13:30h

TARDE

Creatividad y expresión artística a través de la Pintura (M)

18:00-19:30h

JUEVES 15

MAÑANA

Hilando nuestras voces (M)

Espacio de encuentro para la voz como herramienta de autoexploración, reconocimiento, cuidado, expresión e identidad sonora. Compartiremos, escucharemos e hilaremos junto a otras mujeres a través de nuestras voces y nuestras historias sonoras. Taller trimestral, requiere compromiso de asistencia.

11:00-12:30h

Competencias digitales: Ciudadanía e Identidad digital. (M)

Descubre cómo gestionar tu identidad digital (presentarte en las redes) y proteger tu privacidad en el mundo online

10:30-13:30h

TARDE

Bailes Tradicionales (M)

¡Anímate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual!

17:00-18:30h

Visita exposición "Legendaria II" + Escritura Creativa (M)

En la segunda sesión realizaremos relatos creativos.

18:00-19:30h

VIERNES 16

MAÑANA

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)

Un espacio creado hasta marzo que pretende ser seguro y enriquecedor para conectar contigo misma, fortalecer tus recursos personales y aprender a vivir una vida plena. Se requiere compromiso.

10:30-12:30h

TARDE

Aula de informática dirigida: Ada Lovelace (M)

Te acompañaremos para realizar trámites informáticos, uso de herramientas de internet o, simplemente manejarse con la informática. Te facilitaremos ordenador y conexión a internet.

17:00-19:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



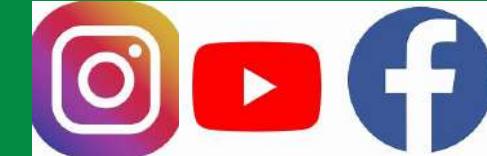
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026



LUNES 19 MAÑANA

Arteterapia para mamás embarazadas y mamás con peques de hasta 3 años. (M)

Entre el amor, el cansancio y la vida cotidiana: un encuentro creativo para madres que necesitan un momento para sí mismas.

11:00-13:00h

Formación para profesionales sobre violencia vicaria (TP)

Espacio de aprendizaje, conocimiento y reflexión con profesionales de la intervención social y comunitaria sobre un tema de alarmante actualidad: la violencia vicaria.

Analizaremos qué es, cómo se identifica y cuál es el desarrollo normativo e institucional sobre este drama social.

12:00-14:00h

MARTES 20 MAÑANA

Abraza tus emociones (M)

¿Para qué sirven las emociones?, ¿hay emociones negativas y positivas?, ¿son enemigas o aliadas?... En este taller trabajaremos el autoconocimiento emocional, el reconocimiento y la exploración a través de la psicoeducación en emociones.

10:00-11:30h

La Memoria de las mujeres (M)

11:00-13:00h

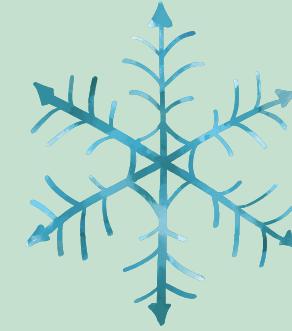
TARDE

Red de Ganchilleras (M)

¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer comunidad a través del ganchillo?. La Red de Ganchilleras es un espacio abierto para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 21

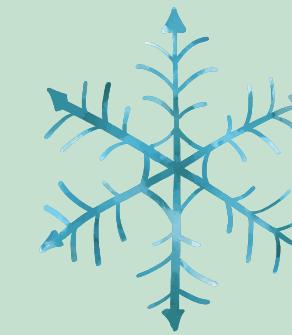


TARDE

Un mundo de Escritoras (TP)

¿Qué tienen en común Carmen Burgos, Marguerite Duras, Clarice Linspector, María de la O Lejárraga, Lucía Berlín o Elena Garro? Las conoceremos más a través de sus vidas y sus obras. Leeremos y, si nos atrevemos, escribiremos dejándonos llevar por lo que nos inspiren.

17:30-19:30h



JUEVES 22 MAÑANA

Competencias digitales: Ciudadanía e Identidad digital. (M)

Descubre cómo gestionar tu identidad digital (presentarte en las redes) y proteger tu privacidad en el mundo online

10:30-13:30h

TARDE

Bailes Tradicionales (M)

¡Anímate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual!

17:00-18:30h

Introducción al Teatro Social (TP)

En este taller vamos a adquirir las nociones básicas sobre qué es el teatro social, cuál es su historia, para qué se utiliza, y se explicarán sus técnicas principales. Además, dedicaremos gran parte de este taller a ejercicios prácticos de caldeamiento y juegos teatrales para experimentar con nuestro propio cuerpo y emociones. Objetivos: soltarse y pasarlo bien.

17:30-20:00h

VIERNES 23 MAÑANA

Visita guiada: La mitad del mundo. La mujer en el México indígena. El ámbito divino (TP)

La exposición reúne 98 piezas provenientes de culturas como la mexica, maya, zapoteca, mixteca, olmeca, huasteca, teotihuacana, entre otras.

Predominan esculturas en piedra y cerámica de distintas dimensiones, desde pequeñas figuras hasta piezas monumentales de 2.5 metros, junto con textiles, cestería y óleos que permiten recorrer períodos que van desde el preclásico hasta el siglo XXI. Estas obras ofrecen una mirada plural y diversa a las representaciones femeninas en la cosmovisión indígena.

12:30-14:00h

TARDE

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Actividad no dirigida

17:00-20:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026



LUNES 26 MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: pérdidas vitales. (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, por lo que hablar del dolor y la pérdida se hace necesario para fomentar la empatía y el entendimiento entre personas en duelo. Este mes realizaremos un coloquio para compartir experiencias sobre pérdidas vitales..

10:30-12:30h

Arteterapia para mamás embarazadas y mamás con peques de hasta 3 años. (M)

Entre el amor, el cansancio y la vida cotidiana: un encuentro creativo para madres que necesitan un momento para sí mismas.

11:00-13:00h

(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

JUEVES 29 MAÑANA

**Competencias digitales:
Ciudadanía e Identidad digital.** (M)
10:30-13:30h

Hilando nuestras voces (M)
11:30-13:00h

TARDE

Bailes Tradicionales (M)
17:00-18:30h

Taller sobre extranjería para mujeres (M)

Apúntate a compartir con nuestra abogada y con otras mujeres los cambios en el reglamento de extranjería. Aprenderás qué instrumentos y herramientas prácticas puedes utilizar para conocer y resolver tu situación y la de otras personas y aprenderás sobre una materia de gran actualidad.

18:00-19:30h

VIERNES 30 MAÑANA

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)

Un espacio creado hasta marzo que pretende ser seguro y enriquecedor para conectar contigo misma, fortalecer tus recursos personales y aprender a vivir una vida plena. Se requiere compromiso.

10:30-12:30h

TARDE

**Aula de informática dirigida:
Ada Lovelace** (M)

Te acompañaremos para realizar trámites informáticos, uso de herramientas de internet o, simplemente manejarse con la informática. Te facilitaremos ordenador y conexión a internet.

17:00-19:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona

