

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025



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



Formación a Profesionales

SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

LUNES 3

Ojalá dejemos de opinar sobre los cuerpos ajenos porque todos son válidos

Lalachus (1990-)
Actriz y cómica de Fuenlabrada.



MARTES 4

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

Yoga para el Buen Trato (M)

Liberaremos nuestras tensiones musculares. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, 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 5

MAÑANA

Camino hacia la Autonomía Financiera (M)

Te puedes inscribir de manera independiente. Destinado al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares, alfabetización digital.

10:30-12:30h

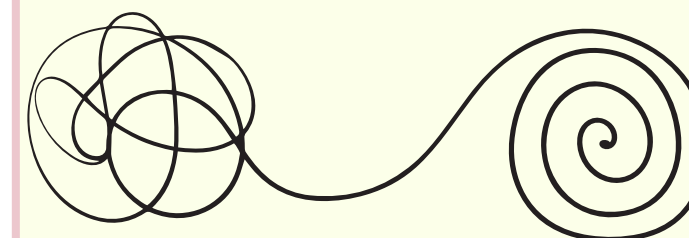
Bienestar corporal (M)

Cuidaremos nuestro cuerpo a través de la danza, la expresión corporal, la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Compartiremos, a través de la palabra, nuestras vivencias y sentires.

10:30-12:00h



JUEVES 6



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

Combatiendo la violencia: derecho de familia y género (TP)

Conocerás que existen mecanismos para prevenir y reparar la violencia de género desde la normativa civil en casos de conflictos de pareja.

17:30-19:30h

VIERNES 7

El racismo se hereda y la situación migratoria también

Safia El Aaddam (1995-)
Escritora, filóloga, comunicadora y activista conocida en redes sociales como Hijadeinmigrantes.



(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 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

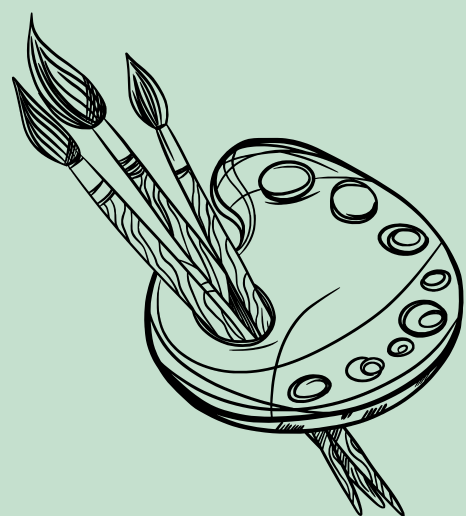
LUNES 10
MAÑANA

Exposición Sinfonía en clave de MAC. Obras maestras del Museo de Arte Contemporáneo (M)

Realizaremos una visita guiada conociendo obras contemporáneas de mujeres en activo y su historia.

Terminaremos con un taller creativo artístico participativo donde nosotras seremos las artistas.

10:45-13:00h



MARTES 11
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

MIÉRCOLES 12
MAÑANA

Camino hacia la Autonomía Financiera (M)

Te puedes inscribir de manera independiente por módulos.

Destinado al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares, alfabetización digital.

10:30-12:30h

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. Compartiremos, a través de la palabra, nuestras vivencias y sentires.

10:30-12:00h



JUEVES 13



TARDE

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)

Grupo terapéutico de larga duración. Un espacio que pretende ser seguro y enriquecedor para conectar contigo misma, fortalecer tus recursos personales y aprender a vivir una vida plena.

17:30-19:30h

VIERNES 14



TARDE

Cluedo: Leyenda de Arganzuela (TP)

El manuscrito "Horizontes Iguales", una obra colaborativa desapareció misteriosamente poco antes de la presentación.

Todos los personajes tenían acceso al lugar donde se guardaba el manuscrito, y cada uno tiene una coartada... Tu misión es descubrirlo.

17:00-20:00h

(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 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

LUNES 17

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: duelo adaptativo vs. complicado

(M)

El duelo es un proceso complejo que se puede vivir de manera complicada. Este mes identificaremos las diferencias entre "duelo adaptativo" y "duelo complicado", te esperamos.

10:30-12:30h

TARDE

Déjate llevar (M)

Practicaremos el manejo de Google maps de forma divertida y práctica. Aprenderás a utilizar las funciones básicas de esta aplicación. Al terminar serás capaz de seguir las indicaciones del GPS, desplazarte de un lugar a otro sin perderte, y muchas cosas más.

16:30-18:00h

MARTES 18

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

Yoga para el Buen Trato 2 (M)

Liberaremos nuestras tensiones musculares. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, 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 19

MAÑANA

Camino hacia la Autonomía Financiera (M)

10:30-12:30h

Bienestar corporal (M)

10:30-12:00h

Salud mental y género (M)

Hablaremos sobre las relaciones amorosas y cómo establecer vínculos desde los buenos tratos.

10:30-13:00h

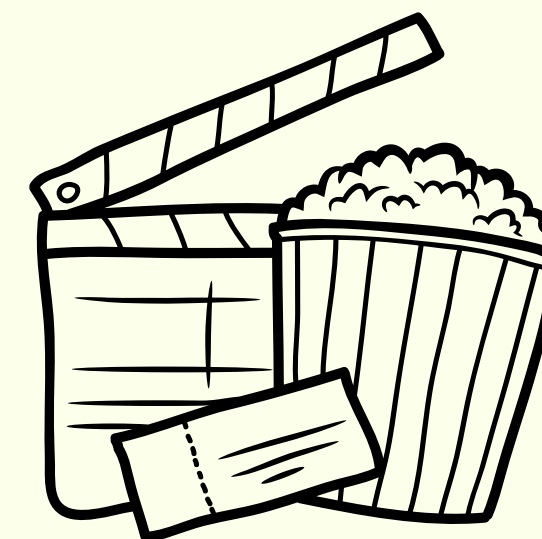
TARDE

Amantes de las series (TP)

¿Te apuntas a una maratón de series? Cada día veremos un episodio de una serie y realizaremos un coloquio posterior para abordar temáticas en torno a la violencia machista.

17:30-19:30h

JUEVES 20



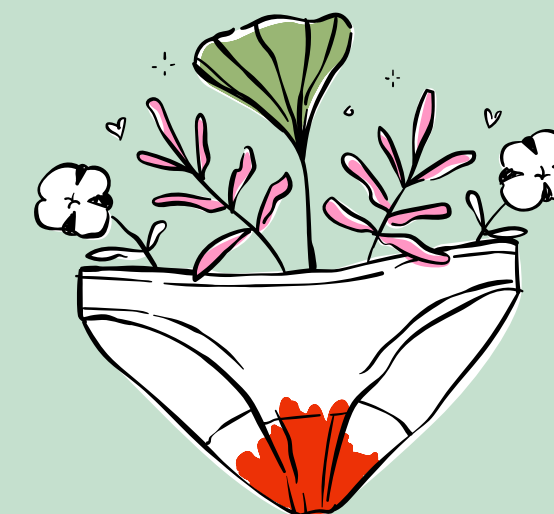
TARDE

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)

Grupo terapéutico de larga duración. Un espacio que pretende ser seguro y enriquecedor para conectar contigo misma, fortalecer tus recursos personales y aprender a vivir una vida plena.

17:30-19:30h

VIERNES 21



TARDE

“La primera vez que...” (TP)

Pretendemos generar un espacio seguro en el que generar diálogo, desmontar estereotipos y mitos con respecto a la menstruación, fomentar prácticas saludables y conocer nuestro cuerpo desde el respeto, el cuidado y el disfrute.

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 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

LUNES 24



TARDE

Déjate llevar (M)

Practicaremos el manejo de Google maps de forma divertida y práctica. Aprenderás a utilizar las funciones básicas de esta aplicación. Al terminar serás capaz de seguir las indicaciones del GPS, desplazarte de un lugar a otro sin perderte, y muchas cosas más.

16:30-18:00h

MARTES 25

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

Yoga para el Buen Trato 2 (M)

Liberaremos nuestras tensiones musculares. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados, 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 26

MAÑANA

Camino hacia la Autonomía Financiera (M)

Te puedes inscribir de manera independiente. Destinado al fomento del ahorro y mejora de las finanzas familiares, alfabetización digital.

10:30-12:30h

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. Compartiremos a través de la palabra nuestras vivencias y sentires.

10:30-12:00h

TARDE

Amantes de las series (TP)

¿Te apuntas a una maratón de series? Cada día veremos un episodio de una serie y realizaremos un coloquio posterior para abordar temáticas en torno a la violencia machista.

17:30-19:30h

JUEVES 27



TARDE

Cuidando el Planeta nos cuidamos nosotras: huella ecológica y reciclaje (TP)

Reflexionaremos sobre la insostenibilidad del actual sistema de consumo y el impacto que genera en el entorno. También realizaremos una bolsa de tela reutilizando una camiseta que ya no uses.

16:00-18:00h

VIERNES 28

Nadie debería crecer pensando que, haga lo que haga, acabará por equivocarse de una manera fatal.

Alana Portero (1978-).

Escritora, poeta, dramaturga y directora escénica madrileña que escribe sobre cultura, feminismo y activismo LGTB.

TARDE

Herramientas para atender la Diversidad: por una sociedad libre de LGTBifobia (TP)

Realizaremos una revisión histórica sobre los conceptos LGBTI y derechos de las personas del colectivo, visibilizando los retos para erradicar la LGTBifobia y lograr una igualdad real.

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

