

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN MARZO 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

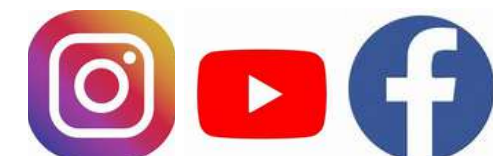


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 3 AL 7 DE MARZO 2025

LUNES 3

Y en un sistema contra la vida Nosotras defendamos la alegría
Día a día pedalea tu rutina
Que tu sindicato sean tus amigas
Tremenda jauría
Colectivo musical madrileño



MARTES 4

MAÑANA

Taller Escucha, Atención y Memoria (M)
Reforzaremos aspectos como la autoestima o la expresión emocional mientras fomentamos la memoria a través de juegos.
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 para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.
17:00-19:00h

Yoga para el Buen Trato 2 (M)
Liberaremos nuestras tensiones musculares. Resaltaremos la importancia del buen trato, los autocuidados y la afectividad.
18:00-19:30h

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Salud mental y género: Mapeando el cuidado en la ciudad (M)
Pasearemos por el barrio, reflexionaremos juntas sobre los espacios que habitamos y pensaremos propuestas para una Arganzuela más acogedora.
10:30-13:00h

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

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 6



TARDE

Círculo de Mujeres (M)
Grupo que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires. Este espacio está abierto a que participen más mujeres.
17:30-19:30h

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 7

MAÑANA

Acto 8M. Día Internacional de las Mujeres (TP)
Te esperamos para conmemorar el Día Internacional de las Mujeres con diversas actividades. Contaremos con la colaboración de varios recursos del distrito que aportarán a la conmemoración de este día tan importante. Continuamos sembrando igualdad en Red.
11:00-13:30h

TARDE

Acto 8M. Día Internacional de las Mujeres (TP)
Te esperamos para conmemorar el Día Internacional de las Mujeres con diversas actividades. Contaremos con la colaboración de varios recursos del distrito que aportarán a la conmemoración de este día tan importante. Continuamos sembrando igualdad en Red.
17:00-19:00h

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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE MARZO 2025

LUNES 10

Háblale sobre la diferencia. Convierte la diferencia en habitual. Haz normal la diferencia. Enséñale a que valore la diferencia. Y no es para que sea justa o buena, sino simplemente para que sea humana y práctica. Porque la diferencia es la realidad de nuestro mundo

Chimamanda Ngozi Adichie (1977-) Escritora, novelista y dramaturga feminista nigeriana.



MARTES 11

MAÑANA

Taller Escucha, Atención y Memoria (M)

Reforzaremos aspectos como la autoestima o la expresión emocional mientras fomentamos la memoria a través de juegos.

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

17:00-19:00h

Yoga para el Buen Trato 2 (M)

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

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 12

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

Salud mental y género: Mapeando el cuidado en la ciudad (M)

Pasaremos por el barrio, reflexionaremos juntas sobre los espacios que habitamos y pensaremos propuestas para una Arganzuela más acogedora.

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 13

MAÑANA

Conoce tu móvil (M)

¿Conoces los principales elementos y partes de tu móvil?
¿Has tenido algún problema técnico con alguno de ellos?
¿Sabes cómo personalizar tu móvil y adaptarlo a tu gusto?

10:30-13:00h

TARDE

100 años de Gaité y Matute (M)

De la mano de la Asociación Meninas Cartoneras, recuperaremos la obra de ambas autoras para hacerlas conversar entre ellas y ponerlas en diálogo con las asistentes del taller a través de la correspondencia.

17:00-19:00h

Acoso laboral por razón sexo (M)

Trabajaremos juntas qué hacer ante situaciones de acoso laboral por razones de sexo, cómo identificarlo y prevenirlo.

17:00-19:00h

VIERNES 14



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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO 2025

LUNES 17

MAÑANA

Charlemos "Sobre el duelo" de Chimamanda Ngozi Adichie

(M)

Este mes abordaremos el duelo de la mano de la gran referente y autora feminista Chimamanda Ngozi Adichie.

10:30-12:30h



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 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 19

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

Salud mental y género: Mapeando el cuidado en la ciudad (M)

Pasearemos por el barrio, reflexionaremos juntas sobre los espacios que habitamos y pensaremos propuestas para una Arganzuela más acogedora.

10:30-13:00h

TARDE

Paseo Madrid Ciudad de las Mujeres (TP)

Realizaremos este paseo donde hablaremos de los derechos de las mujeres como ciudadanas. ¿Te apuntas?

17:30-19:30h

JUEVES 20

MAÑANA

Conoce tu móvil (M)

¿Conoces los principales elementos y partes de tu móvil? ¿Has tenido algún problema técnico con alguno de ellos? ¿Sabes cómo personalizar tu móvil y adaptarlo a tu gusto?

10:30-13:00h

TARDE

100 años de Gaité y Matute (M)

De la mano de la Asociación Meninas Cartoneras, recuperaremos la obra de ambas autoras para hacerlas conversar entre ellas y ponerlas en diálogo con las asistentes del taller a través de la correspondencia.

17:00-19:00h

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)

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

Los hombres a menudo me preguntan: "¿Por qué tus personajes femeninos son tan paranoicos?" No es paranoia. Es reconocimiento de su situación.

Margaret Atwood (1939-) Poetisa, novelista, crítica literaria, profesora y activista política canadiense



(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 MARZO 2025

LUNES 24

Porque sin nosotras no se mueve el mundo
Territorio Doméstico, colectivo feminista y mestizo por el reconocimiento de los derechos como trabajadoras del hogar.



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 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 26

MAÑANA

Salud mental y género: Voces de mujeres (M)

Visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX.

11:00-13:00h

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

Taller informativo: Testamento Vital (TP)

Aprenderemos de forma práctica cómo ejercitar nuestro derecho a morir con dignidad y como tramitar la documentación necesaria para hacerlo efectivo a través del documento de instrucciones previas.

17:00-19:00h

JUEVES 27

MAÑANA

Aprende a usar WhatsApp (M)

Conoceremos sus usos, funciones y configuración de nuestros móviles. Abordaremos la importancia de la seguridad y reflexionaremos sobre las buenas prácticas de comunicación en línea.

10:30-13:00h

TARDE

100 años de Gaité y Matute (M)

Recuperaremos la obra de ambas autoras para hacerlas conversar entre ellas y ponerlas en diálogo con las asistentes del taller a través de la correspondencia.

17:00-19:00h

Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras: Senda botánica Las mujeres y las plantas (TP)

Conoceremos diferentes especies de plantas, los mitos y leyendas que las rodean, así como su relación con las mujeres.

16:00-18:00h

VIERNES 28



TARDE

Cineastas entre dos siglos. Las mujeres en el cine desde 1980 (M)

Descubriremos cómo el final del siglo XX supuso un camino lento y arduo para las cineastas. Muchas comenzaron un camino que dejaron preparado para las generaciones de mujeres del siglo XXI.

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 31 DE MARZO 2025

LUNES 31



(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

