

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 10:00 a 14:00 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

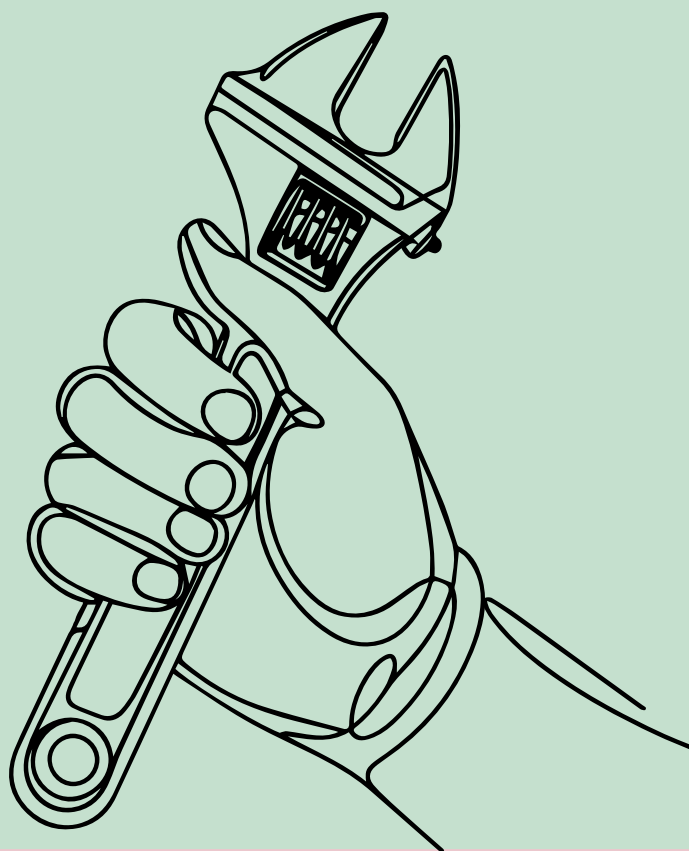


Formación a Profesionales

SEMANA DEL 1 AL 4 DE ABRIL 2025

**Yo no soy esa
que tú te imaginas,
una señorita tranquila
y sencilla,
que un día abandonas
y siempre perdona
esa niña sí, no
esa no soy yo**

Mari Trini
(1947-2009) cantautora
murciana



MARTES 1

MAÑANA

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 2



JUEVES 3

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

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.

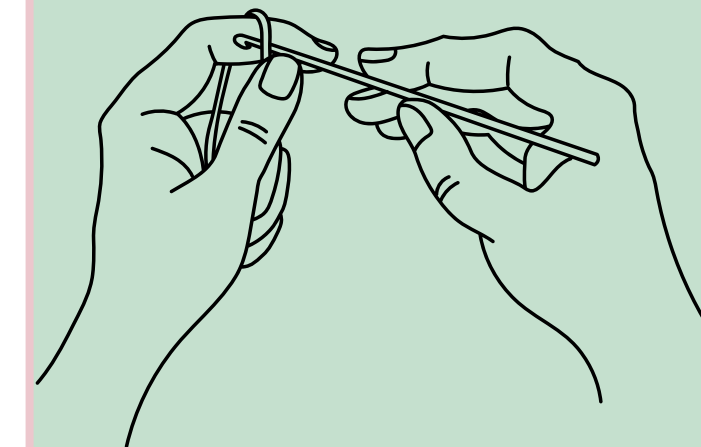
17:30-19:30h

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 4



**Yo estaba ahí, con las llaves en la mano
acelerando el paso,
fingiendo que hablaba
con mi hermano**

**Yo estaba ahí,
dejándome hacer
con tal de que acabase
de una vez**

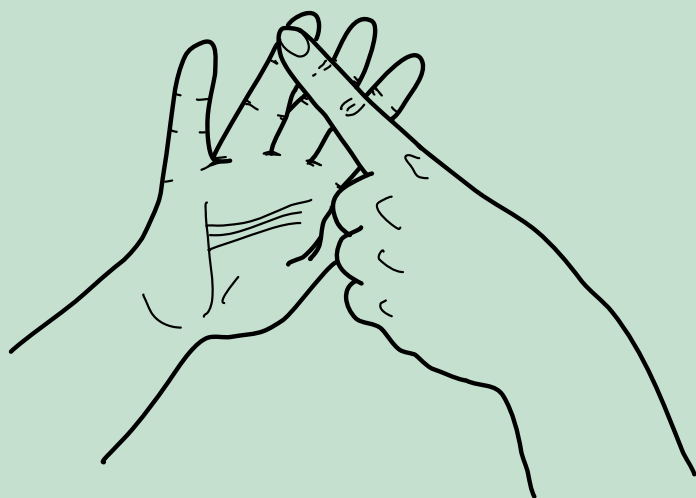
Zahara
(1983-)

cantante, compositora,
actriz, presentadora de
televisión, productora y
escritora jienense

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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL 2025

LUNES 7



TARDE

Introducción a la Sexualidad (M)

Taller enfocado a promover el conocimiento sobre sexualidad y el autocuidado femenino. Crearemos un espacio de encuentro para reflexionar sobre valores y actitudes en relación a la salud, al deseo y al disfrute.

17:30-19:30h

MARTES 8

MAÑANA

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 9

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

TARDE

Hablemos del ciclo menstrual (M)

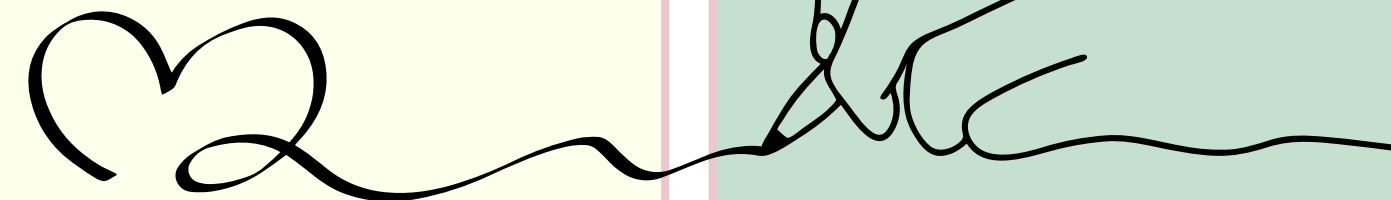
Taller orientado a profundizar en el ciclo menstrual. Pretendemos crear un espacio seguro en el que generar diálogo, desmontar estereotipos y mitos con respecto a la menstruación, fomentar prácticas saludables y, sobre todo, conocer nuestro cuerpo.

17:30-19:30h

JUEVES 10

Se acabó
Porque yo me lo propuse, y sufrí como nadie había sufrido, y mi piel se quedó vacía y sola desahuciada en el olvido, y después de luchar contra la muerte, empecé a recuperarme un poco, y olvidé todo lo que te quería
Y ahora ya, ahora ya, mi mundo es otro

María Jiménez
(1950-2023) cantante, bailaora y actriz sevillana



VIERNES 11

Y ojalá la piel desnuda la miren con ternura cuando una no puede sentir presente, humana y colectiva la historia generalizada femenina

Valeria Castro
(1999-) cantautora canaria

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



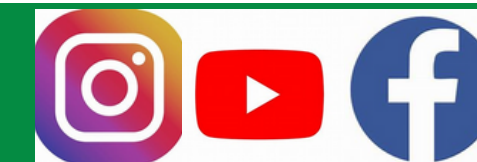
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025

LUNES 14

Mi canción favorita es el ruido de sus patas en el parque

(...)

**Ojalá poder deciros que mi mayor deseo es que fuerais para siempre
No hay un alma más pura, ni un amor tan honesto**

(...)

No soy exagerada si digo que me habéis salvado, si digo que, sois lo más bello que me ha pasado

Chica Sobresalto
(1994-)

cantante y compositora navarra

MARTES 15

MAÑANA

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 16



JUEVES 17

FESTIVO

VIERNES 18

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL 2025

LUNES 21

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo:

Miradas de vida (M)

Un duelo puede ser una situación complicada y son muchas las ocasiones en las que no sabemos cómo acompañar(nos). A través de la arte terapia pondremos el foco en la importancia de la autocompasión en nuestras vidas.

10:30-12:30h

TARDE

Tarjeta Sanitaria Virtual (M)

Exploraremos de manera eficaz las aplicaciones de salud de la Comunidad de Madrid. Aprenderemos a utilizar la Cita Sanitaria y la interfaz de Tarjeta Sanitaria Virtual. Es necesario pedir en tu centro de salud uno o dos días laborables antes del taller el código QR. Y no te olvides de traer tu teléfono móvil smartphone.

17:00-19:30h

MARTES 22

MAÑANA

Paseo por la Justicia (TP)

Recorrido por los edificios más representativos del sistema de justicia, donde discutiremos, con un enfoque de género, las funciones, composición, historia y temas de actualidad de las instituciones que los albergan.

10:00-14:00h

Escucha, Atención y Memoria (M)

11:00-13:00h

Grupo: La memoria de las mujeres (M)

11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)

17:00-19:00h

Salud e Higiene Menstrual (M)

Abordaremos los mitos, creencias y normas sociales y culturales que nos influyen en el cotidiano en torno a la menstruación. Conoceremos distintas herramientas de higiene menstrual y sus usos.

17:30-19:30h

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Salud mental y género: coloquio con Patricia Rey Artime (M)

Realizaremos un encuentro con Patricia Rey Artime, quien forma parte de La Porvenir. Es activista feminista en salud mental.

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

JUEVES 24

MAÑANA

Alimentación saludable y corresponsabilidad en el hogar (TP)

Herramientas prácticas para llevar una alimentación saludable, aprender a leer etiquetas y organizar tu compra semanal. Además, se abordará la importancia de la corresponsabilidad en las tareas del hogar.

10:30-12:30h

TARDE

Cuidando el planeta nos cuidamos nosotras: jardinería y huella ecológica (TP)

Trasplantaremos y sembraremos algunas plantitas para seguir cuidándolas en casa. Aprovecharemos para calcular nuestra huella ecológica y reflexionar.

16:00-18:00h

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)

17:30-19:30h

VIERNES 25



TARDE

Ciclo de Cine de Cortos Sáfico (TP)

Proyección de cortos con motivo del Día de la Visibilidad Lésbica, visionaremos una serie de cortos con temática sáfica y tendremos un debate posterior.

17:00-18:30h

(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 30 DE ABRIL 2025

LUNES 28



TARDE

Tarjeta Sanitaria Virtual (M)

Exploraremos de manera eficaz las aplicaciones de salud de la Comunidad de Madrid. Aprenderemos a utilizar la Cita Sanitaria y la interfaz de Tarjeta Sanitaria Virtual. Es necesario pedir en tu centro de salud uno o dos días laborables antes del taller el código QR. Y no te olvides de traer tu teléfono móvil smartphone.

17:00-19:30h

MARTES 29

MAÑANA

Escucha, Atención y Memoria (M) 11:00-13:00h

Grupo: La memoria de las mujeres (M)
11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M) 17:00-19:00h

Clown (M)
Utilizaremos la disciplina artística como herramienta terapéutica, como juego para representar y trascender la realidad, olvidándonos de la profesionalidad del teatro (no está dirigido a actrices), como medio para reírnos de nosotras mismas, analizar la realidad y darle la vuelta desde el poder de lo cómico.
17:30-19:30h

MIÉRCOLES 30

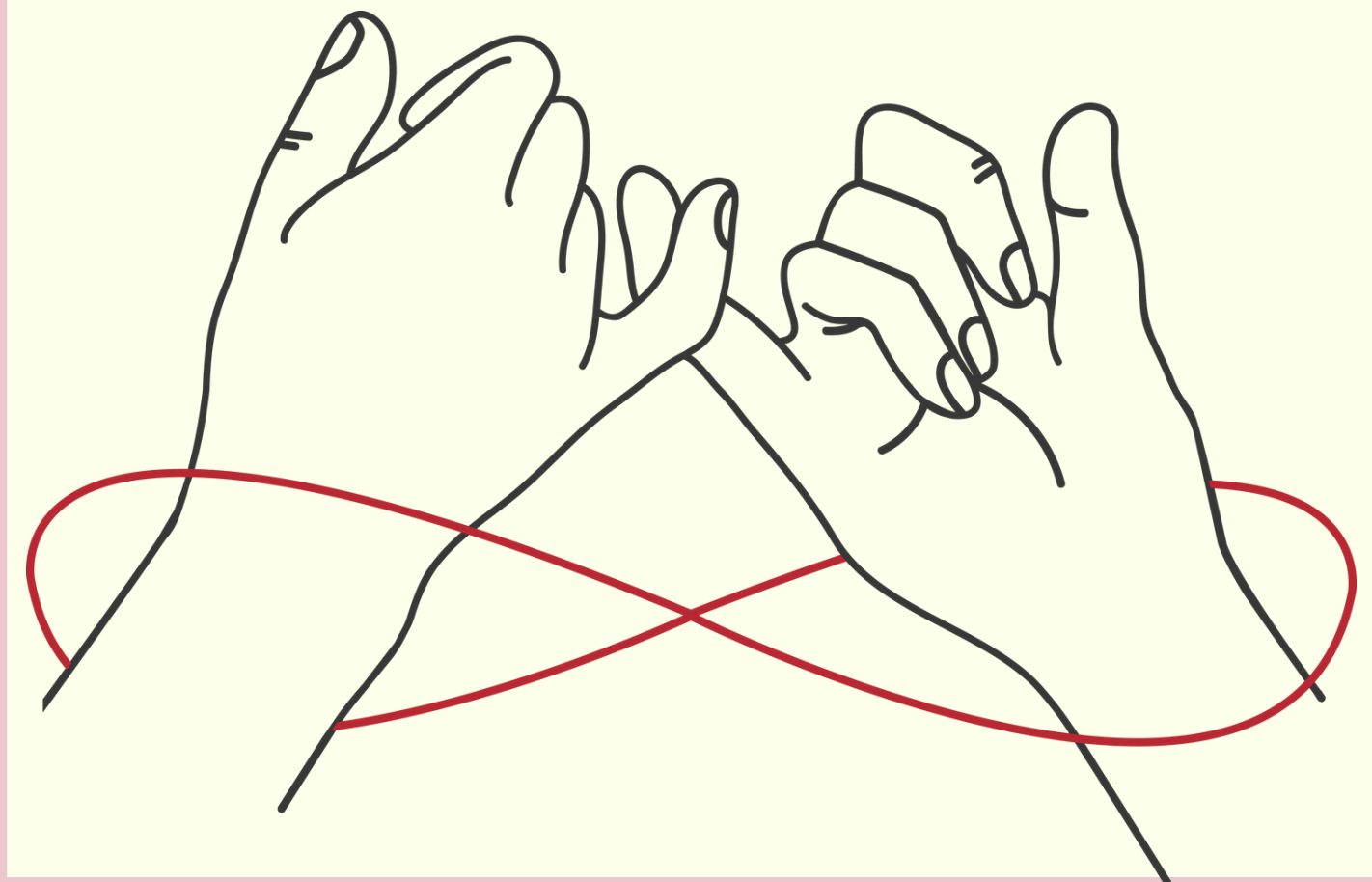
MAÑANA

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



No soy morena, soy negra ¡apréndetelo!
No te equivoques conmigo ¡recuérdalo!
(...)

Si vuelvo a nacer quiero ser lo que ahora soy, de la misma raza, mismo sexo y condición
Arianna Puello
(1977-) compositora, rapera y actriz hispano-dominicana



(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

