

# ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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](mailto: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



Aula de informática



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)



# SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025



## LUNES 3 MAÑANA

### **Charlemos sobre el duelo: la muerte en diferentes culturas** (M)

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.

**10:30-12:30h**

## TARDE

### **Una chapuzas en casa** (M)

Practicaremos el uso y manejo de diferentes herramientas. No es necesario ningún conocimiento previo, solo las ganas de aprender.

**16:00-17:30h**

### **Encuentro Interespacial Tejedoras** (M)

¡Ganchilleras en red! A partir de noviembre y cada mes, los Espacios de Igualdad con grupos de mujeres Ganchilleras proponen día de encuentro.

**17:30-19:30h**

## MARTES 4 MAÑANA

### **Caminando Arganzuela** (M)

Vente a caminar con nosotras por el distrito mientras hablamos y debatimos sobre temas de actualidad sobre igualdad, empoderamiento y prevención de violencias.

**10:00-11:30h**

### **La memoria de las mujeres** (M)

Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género.

**11:00-13:00h**

### **Abraza tus emociones** (M)

Trabajaremos el autoconocimiento a través de la psicoeducación en emociones.

**12:00-13:30h**

## TARDE

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

### **Aprende a editar en Wikipedia** (M)

Espacio colaborativo para aprender y dar voz a las mujeres que inventaron nuestro presente. Necesario ordenador.

**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 5 MAÑANA

### **Salud Financiera II** (M)

Dirigidos a fortalecer tu autonomía económica, aprender a gestionar tus finanzas personales, comprender conceptos financieros básicos y utilizar con confianza herramientas digitales que mejoren tu día a día.

**10:00-11:30h**

### **Salud Mental y Género** (M)

En esta sesión realizamos un taller de autodefensa feminista.

**10:00-11:30h**

## TARDE

### **Paseo Madrid Ciudad de las Mujeres** (TP)

Anímate a realizar este paseo donde hablaremos de las ciudadanas de Madrid.

**17:30-19:30h**

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

A través de las artes plásticas desarrollaremos libremente la creatividad y emociones, estimularemos el interés por el Arte en general mejorando el nivel de autoestima.

**18:00-19:30h**

## JUEVES 6 MAÑANA

### **Hortelanas de Arganzuela** (M)

Este mes, además de apoyar en tareas de cuidado y mantenimiento para la huerta comunitaria, hablaremos sobre insecticidas naturales.

**10:30-12:00h**

## TARDE

### **Autodefensa Feminista** (M)

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras.

**16:00-17:30h**

### **Círculo de Mujeres** (M)

Grupo constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad. Espacio abierto.

**17:00-20:00h**

### **Iniciación al Yoga** (M)

No se necesita experiencia previa, solo ganas de cuidarse, compartir y descubrir una herramienta valiosa para el equilibrio físico y emocional.

**17:30-19:00h**

## VIERNES 7 MAÑANA

### **Laboratorio de autoconocimiento** (M) **10:30-13:00h**

### **Sesión de cine: Había una vez, hace 40 años** (TP)

Visionaremos este documental en el que el rito ancestral de contar cuentos revive y revaloriza el papel de las personas más grandes en nuestra sociedad. Realizaremos un coloquio posterior con la directora y guionista del documental Flavia Mertehikian.

**10:15-12:30h**

## 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)





# SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025



## FESTIVO

“Todas somos diferentes pero nos une la resistencia en la libertad”  
Vivir Quintana



## MARTES 11 MAÑANA

**Caminando Arganzuela (M)**  
10:00-11:30h

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

**Abraza tus emociones (M)**  
12:00-13:30h

**Visita guiada Madrid Río - Tramo Centro de Interpretación - Puente de Perrault (TP)**

Conoceremos la zona del parque comprendida entre el Invernadero de Arganzuela y el Puente Monumental de Arganzuela. Hablaremos sobre parte de la historia de la zona, la fauna y flora asociada al parque y al río Manzanares, y veremos la evolución que ha tenido a lo largo de los años.

11:00-12:30h

TARDE

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

## MIÉRCOLES 12 MAÑANA

**Salud Financiera II (M)**  
10:00-11:30h

**Paseo: Madrid y la caza de brujas (TP)**

Paseo por el casco histórico de Madrid para hablar de la persecución contra las mujeres por ser consideradas brujas.

12:30-14:00h

TARDE

**Un mundo de Escritoras (TP)**

¿Qué tienen en común Carmen Burgos, Marguerite Duras, Clarice Lispector, María de la O Lejárraga, Lucía Berlín o Elena Garro? En esta actividad las conoceremos un poco 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 13 MAÑANA

**Visita Guiada: Instante Eterno en el Jardín. CentroCentro (TP)**

El jardín, como espacio lúdico y de contemplación, como un rincón de protección y como lugar de paraíso y deseo —pero también de exceso y caída— es el eje conductor de la exposición Instante eterno en el jardín, que reúne obras de Cristina Almodóvar, Chus García-Fraile y Daniel Verbis.

11:45-13:15h

TARDE

**Iniciación al Yoga (M)**  
No se necesita experiencia previa, solo ganas de cuidarse, compartir y descubrir una herramienta valiosa para el equilibrio físico y emocional.

17:30-19:00h

## VIERNES 14 MAÑANA

**Taller de brecha digital: grupo de autoayuda tecnologías de la información y la comunicación (M)**

Grupo de autoayuda para resolver dudas sobre nuevas tecnologías. Contaréis para ello con apoyo profesional.

11:00-12:30h

**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

**Exposición Red de ganchilleras (TP)**

Inauguración que celebra la amplia andadura de un grupo que teje redes, experiencias, afectos y reivindicaciones en forma de ganchillo feminista.

17:00h

**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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025



## LUNES 17

MAÑANA

### Cuidados comunitarios desde un enfoque feminista (M)

Trabajaremos el papel que las mujeres de Madrid han tenido a lo largo de su historia, para el sostenimiento de la vida y de los cuidados: relaciones vecinales, crianza de menores y cuidado de mayores, detección de situaciones de pobreza...

**11:00-13:00h**

TARDE

### Una chapuzas en casa (M)

**16:00-17:30h**

### BICIS por Arganzuela (TP)

Recorrido en bicicleta por las vías ciclistas de Madrid Río.

Pedalearemos juntas por nuestra salud, autonomía y visibilidad. Con cada giro de rueda, ocupamos el espacio público como acto de resistencia a favor de nuestro bienestar. ¡Es momento de hacer uso de las calles y cuidarnos!

**17:00-20:00h**

## MARTES 18

MAÑANA

### Caminando Arganzuela (M)

**10:00-11:30h**

### La memoria de las mujeres (M)

**11:00-13:00h**

### Abraza tus emociones (M)

Trabajaremos el autoconocimiento a través de la psicoeducación en emociones.

**11:00-13:00h**

TARDE

### Red de Ganchilleras (M)

**17:00-19:00h**

### Introducción a la Salud Sexual Femenina (M)

Espacio de encuentro para reflexionar sobre valores y actitudes en relación a la salud, al deseo y al disfrute. El taller está enfocado a promover el conocimiento sobre sexualidad y el autocuidado femenino.

**17:30-19:30h**

## MIÉRCOLES 19

MAÑANA

### Salud Financiera II (M)

**10:00-11:30h**

### Salud Mental y Género (M)

En esta sesión realizamos un taller de autodefensa feminista.

**10:00-11:30h**

TARDE

### Movimiento corporal por el buen trato (M)

Cuidaremos nuestro cuerpo desde la expresión corporal, la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Trabajaremos la conciencia corporal, la auto escucha y el establecimiento de límites para construir relaciones saludables y libres de violencias.

**18:00-19:30h**

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

A través de las artes plásticas desarrollaremos libremente la creatividad y emociones, estimularemos el interés por el Arte en general mejorando el nivel de autoestima.

**18:00-19:30h**

## JUEVES 20

TARDE

### Autodefensa Feminista (M)

La autodefensa feminista no consiste solo en aprender a defenderse de agresiones. Se trata también de querernos a una misma, perder el miedo, crear vínculos y apoyo mutuo entre nosotras.

**16:00-17:30h**

### Círculo de Mujeres (M)

Grupo constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad. Espacio abierto.

**17:00-20:00h**

### Iniciación al Yoga (M)

No se necesita experiencia previa, solo ganas de cuidarse, compartir y descubrir una herramienta valiosa para el equilibrio físico y emocional.

**17:30-19:00h**

## VIERNES 21

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**

### Taller de brecha digital: grupo de autoayuda tecnologías de la información y la comunicación (M)

**11:00-12:30h**

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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)





# SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025



## LUNES 24 MAÑANA

### JORNADA 25N (TP)

Con motivo del 25N desde diferentes recursos y entidades del distrito os invitamos a uniros activamente en los eventos que preparamos para reivindicar la lucha contra la Violencia de Género. Además contaremos con la asistencia y aportaciones de la Red de Ganchilleras.  
¡Anímate a participar!

**11:00-13:30h**

## TARDE

### Una chapuzas en casa (M)

Practicaremos el uso y manejo de diferentes herramientas. No es necesario ningún conocimiento previo, solo las ganas de aprender.

**16:00-17:30h**

## MARTES 25 MAÑANA

### Caminando Arganzuela (M)

**10:00-11:30h**

### La Memoria de las mujeres (M)

**11:00-13:00h**

## TARDE

### Red de Ganchilleras (M)

**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 26 MAÑANA

### Salud Financiera II (M)

**10:00-11:30h**

### Visita no guiada: Altar de los Muertos (TP)

Vente a visitar Cabaret El recuerdo, es el título del altar de muertos 2025 y está ambientado en el cabaret mexicano. Cada elemento evoca la presencia de estas almas que no se han ido del todo. Sus risas aún flotan en el aire, sus pasos aún marcan el ritmo entre bastidores, y su recuerdo brilla como el último foco sobre el escenario..

**11:00-12:30h**

## TARDE

### Un mundo de Escritoras (TP)

**17:30-19:30h**

### Movimiento corporal por el buen trato (M)

**18:00-19:30h**

## JUEVES 27 MAÑANA

### Cuentos para reflexionar (M)

En esta sesión leeremos algunos cuentos cortos y reflexionaremos sobre nosotras mismas.

**10:00-11:30h**

### Almuerzo con tu abogada: hablemos sobre acoso sexual y por razón de sexo en el ámbito laboral (M)

Utilizando como ejemplo el caso de Nevenka, charlaremos con la abogada sobre cómo identificar y en su caso defenderse frente a situaciones de acoso sexual o acoso por razón de sexo en el trabajo.

**12:30-14:00h**

## TARDE

### Iniciación al Yoga (M)

**17:30-19:00h**

### Taller: Ciber violencias Machistas (TP)

Explicaremos en qué contexto surge, cuáles son, cómo identificarlas y qué hacer para frenarlas.

**18:00-20:00h**

## VIERNES 28 MAÑANA

### Desayuno con tu abogada: hablemos sobre herencias y sucesiones (M)

Charlaremos sobre tipos de sucesiones, trámites y derechos de causahabiente y herederos.

**10:00-11:30h**

### Sexualidad femenina (M)

Conversaremos sobre deseos, placeres, cuerpos, experiencias... mientras damos un paseo.

**11:30-13:00h**

### Hacer es saber. Bordando la Memoria. (M)

Breve recorrido por la exposición Maruja Mallo: Máscara y compás y un taller plástico, donde, a través de una selección de obras de la artista gallega, las participantes dialogan y reflexionan mientras crean.

**10:00-13:00h**

## TARDE

### Mujeres que hay en mí. Reinventa tu biografía (M)

Una propuesta creativa y participativa que combina lectura, escritura y expresión para reinterpretar con curiosidad nuestra historia, desde la mujer que somos hoy.

**18:00-19:30h**

### Aula Digital Ada Lovelace (M)

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona)

