

ESPAZIO 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

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

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

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



(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

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 Rio - 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 Linspector, 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

TARDE

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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025



red de
espacios de
igualdad

JUANA DOÑA
Espacio de Igualdad

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

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona

