

ESPAZIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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: juanadonal@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.

Días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

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 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 1 MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: duelo y Navidad, la silla vacía. (M)

Este mes hablaremos de duelo y Navidad: la silla vacía.

Hemos creado un espacio abierto en el que hablar de las experiencias y necesidades de aquellas personas en situación de duelo.

10:30-12:30h

Creatividad y maternidad: Arteterapia para madres (M)

Entre el amor, el cansancio y la vida cotidiana: un encuentro creativo para madres que necesitan un momento para sí mismas.

11:00-13:00h

TARDE

Salud Sexual Femenina: claves para el autocuidado (M)

Un espacio seguro y feminista para hablar de salud sexual, VIH y autocuidado entre mujeres. A través de información clara, sororidad y reflexión compartida, buscamos fortalecer nuestra salud, nuestras decisiones y nuestro bienestar colectivo.

16:00-18:00h

MARTES 2 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

TARDE

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

Introducción a la Lengua de Signos Española (TP) En conmemoración del Día Internacional por la Discapacidad, apúntate a este ciclo en el que tomaremos mayor conciencia sobre la comunidad sorda. Hablaremos sobre comunicación y barreras sociales, además de hacer un acercamiento a la Lengua de Signos Española.

17:30-19:00h

MIÉRCOLES 3 MAÑANA

Salud Mental y Género (M) Espacio combinado compuesto de dos sesiones en el que el eje central es la intersección entre salud mental y género. En la primera sesión disfrutaremos de una actividad de ocio saludable divirtiéndonos con unos juegos de mesa.

10:30-12:00h

TARDE

Taller creativo de grupo "¿A qué suena la arquitectura?" (TP)

Reflexionaremos sobre la relación entre arquitectura, espacio y sonido. Descubriremos arquitecturas que se diseñaron pensando en el sonido, y crearemos nuestra propia partitura en el espacio utilizando instrumentos sencillos de percusión. No es necesario tener ningún conocimiento musical,

17:00-18:30h

Creatividad y expresión artística a través de la Pintura (M) 18:00-19:30h

JUEVES 4 MAÑANA

Desayunos temáticos: Racismo y discriminación (TP)

Espacio alrededor un almuerzo donde cada identidad pueda expresarse, donde cada historia tenga un lugar, y donde todas las voces se escuchen con respeto y curiosidad.

10:00-11:30h

Hortelanas de Arganzuela (M)

10:30-12:00h

TARDE

Autodefensa Feminista (M)

16:00-17:30h

Círculo de Mujeres (M) Grupo constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad. Espacio abierto.

16:00-18:00h

Bailes Tradicionales (M) ¡Áñimate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual!

18:00-19:30h

VIERNES 5 MAÑANA

Competencias digitales: Aplicaciones para el día a día (M)

Gana autonomía digital y simplifica tu vida. Aprende a usar las aplicaciones más útiles para gestionar tus citas, planificar tus viajes, cuidar tu nutrición y encontrar entretenimiento de forma sencilla y segura. ¡Conéctate al mundo digital!

10:30-13:30h

Encuentro Interespacial Tejedoras (M)

Esta invitación se propone para los grupos de Ganchilleras de otros espacios de Igualdad y también para todas las mujeres interesadas.

10:30-12:30h

TARDE

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025



red de
espacios de
igualdad

JUANA DOÑA
Espacio de Igualdad

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9
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

Introducción a la Lengua
de Signos Española (TP)
En conmemoración del Día
Internacional por la
Discapacidad, apúntate a este
ciclo en el que tomaremos mayor
conciencia sobre la comunidad
sorda. Hablaremos sobre
comunicación y barreras sociales,
además de hacer un
acercamiento a la Lengua de
Signos Española.
17:30-19:00h

MIÉRCOLES 10
MAÑANA

Desayuno con tu abogada:
Derechos Humanos y
Constitución Española (TP)
Con motivo del Día Internacional
de las personas defensoras de
los derechos humanos ven a
charlar sobre Las
Constituyentes, las mujeres
detrás de la Constitución
Española y de las personas que
de diversas maneras contribuyen
a los Derechos Humanos.

10:30-12:00h

TARDE

Visita guiada Exposición
Habitar España (TP)
La muestra se estructura en
cinco apartados, cada uno
dedicado a una década, en los
cuales se manifiestan distintos
contextos socioeconómicos,
políticos y ambientales.

17:00-18:30h

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? Las conoceremos 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 11
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

Nos vamos al Cine (TP)
Te invitamos a la proyección de la
película "El padre" en la Sala
Mirador. Nos ponemos las gafas
moradas para identificar juntas los
mandatos patriarcales y racistas en
torno a la crisis de los cuidados. r.
11:00-13:30

TARDE

Taller de acceso a
derechos y experiencias
inmersivas en empleo de
hogar y cuidados (TP)
Jornada inmersiva donde nos
adentraremos en las realidades
que viven muchas de las
personas que se dedican al
empleo del hogar y los cuidados.
Hablaremos también del acceso
de derechos laborales de este
sector laboral, quienes con sus
manos sostienen la vida. Porque
sin ellas, el mundo se para.

17:00-19:00h

VIERNES 12
MAÑANA

Competencias digitales:
Aplicaciones para el día a
día (M)

Gana autonomía digital y
simplifica tu vida. Aprende a
usar las aplicaciones más útiles
para gestionar tus citas,
planificar tus viajes, cuidar tu
nutrición y encontrar
entretenimiento de forma
sencilla y segura. ¡Conéctate al
mundo digital!

10:30-13:30h

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 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 15

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: duelo y Navidad, la silla vacía. (M)

Este mes hablaremos de duelo y Navidad: la silla vacía.

Hemos creado un espacio abierto en el que hablar de las experiencias y necesidades de aquellas personas en situación de duelo.

10:30-12:30h

Creatividad y maternidad: Arteterapia para madres (M)

Entre el amor, el cansancio y la vida cotidiana: un encuentro creativo para madres que necesitan un momento para sí mismas.

11:00-13:00h

MARTES 16

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**

Introducción a la Lengua de Signos Española (TP)

En conmemoración del Día Internacional por la Discapacidad, apúntate a este ciclo en el que tomaremos mayor conciencia sobre la comunidad sorda. Hablaremos sobre comunicación y barreras sociales, además de hacer un acercamiento a la Lengua de Signos Española.

17:30-19:00h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Salud Mental y Género (M)

En la segunda sesión realizamos un coloquio en el que poder compartir dudas, experiencias y, en definitiva, un espacio de encuentro.

10:30-12:00h

TARDE

Paseo Madrid Ciudad de las Mujeres (TP)

¿Sabes quiénes fueron las Sinsombrero?, y ¿Clara Campoamor?, ¿Conoces la historia que hay detrás del monumento del Oso y del Madroño?, ¿Cuántas calles crees que llevan nombres de mujeres en Madrid?, ¿te parece Madrid una ciudad acogedora y habitable? Anímate a realizar este paseo donde hablaremos de esto y mucho más.

17:30-19:30h

Creatividad y expresión artística a través de la Pintura (M) **18:00-19:30h**

JUEVES 18

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

Bailes Tradicionales (M) ¡Áñimate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual!

18:00-19:30h

VIERNES 19

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

Competencias digitales: Aplicaciones para el día a día (M)

Gana autonomía digital y simplifica tu vida. Aprende a usar las aplicaciones más útiles para gestionar tus citas, planificar tus viajes, cuidar tu nutrición y encontrar entretenimiento de forma sencilla y segura. ¡Conéctate al mundo digital!

10:30-12:30h

TARDE

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 22

MAÑANA

“Tenemos que ser visibles. No debemos avergonzarnos de quienes somos”

Sylvia Rivera.

MARTES 23

MAÑANA

Caminando Arganzuela (M)
¿Quieres saber los beneficios que tiene caminar para la salud? 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)
11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras (M)
¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer comunidad a través del ganchillo?. La Red de Ganchilleras es un espacio abierto para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

17:00-19:00h

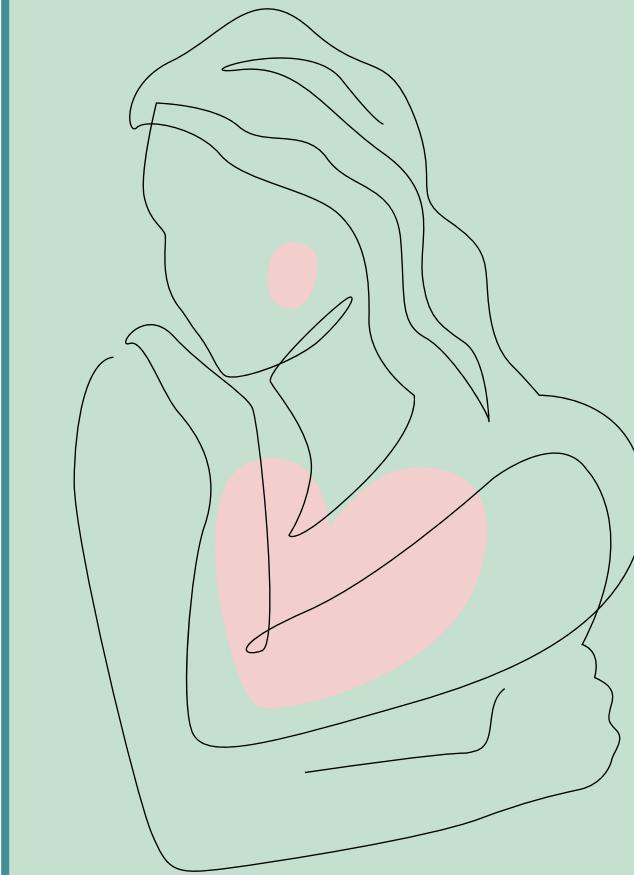
MIÉRCOLES 24

FESTIVO

JUEVES 25

FESTIVO

VIERNES 26



TARDE

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 29

“Me dijeron:
-O te subes al carro
o tendrás que empujarlo.
Ni me subí ni lo empujé.
Me senté en la cuneta
y alrededor de mí,
a su debido tiempo,
brotaron las amapolas.”
Gloria Fuertes.

MARTES 30
MAÑANA

La Memoria de las mujeres

(M)

Espacio en proceso de autogestión dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género. A través de sencillos ejercicios se potencia la escucha y la atención, se comparten recuerdos con otras mujeres y se fomenta la participación social.

11:00-13:00h

TARDE

Red de Ganchilleras

(M) ¿Te gustaría encontrarte con otras mujeres y hacer comunidad a través del ganchillo?. La Red de Ganchilleras es un espacio abierto para encontrarse, crear elaboraciones conjuntas de ganchillo y, en definitiva, tejer red.

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 31

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

