

ESPAZIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



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.

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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026



LUNES 2 MAÑANA

Arteterapia para mamás embarazadas y mamás con peques de hasta 3 años. (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

Cuidado con sentir que no eres lo suficientemente buena para merecerlo.

Audre Lorde

MARTES 3 MAÑANA

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

TARDE

Museo del Romanticismo: "Voces de Mujeres" (M)
Visita guiada para conocer el museo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de un taller creativo en el que, a través de la técnica del collage.

16:30-18:30h

Autorretrato con Identidad

(M)
La fotografía se convierte en una herramienta de autoconocimiento. Explora tu identidad a través del autorretrato y descubre como te ven los demás.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 4 MAÑANA

Salud Mental y Género (M)
Encuentro para mujeres en el que, a través de una actividad artística, reflexionaremos sobre la salud mental, el cuidado y el apoyo entre mujeres. En la primera sesión realizaremos una actividad de arteterapia utilizando la metáfora del jardín para trabajar la expresión emocional, el empoderamiento y la creación de red entre mujeres. En la segunda sesión compartiremos un desayuno en compañía, en el que cada mujer que lo deseé podrá traer algo elaborado por ella para compartir en un ambiente cercano y acogedor.

10:00-11:30h

JUEVES 5



TARDE

Círculo de Mujeres (M)
Grupo constituido por mujeres que participan en el Espacio de Igualdad en distintos talleres y actividades y que, a iniciativa propia, han solicitado espacio para seguir reuniéndose y compartir saberes y sentires. Este espacio está abierto a que participen más mujeres.

16:30-18:00h

Serieforum sobre violencias machistas (M)
Con el visionado de fragmentos de series se sensibilizará a las y los participantes sobre la forma que puede tomar la violencia de género, así como su capacidad de identificación en las relaciones de pareja en nuestra sociedad.

18:00-19:30h

VIERNES 6 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

ConectaT+ Iniciación Digital

(M)
Taller de empoderamiento digital donde aprenderemos a realizar: Trámites avanzados: CI@ve, SEPE; Banca digital y pagos seguros: Bizum, apps; Redes sociales: privacidad, fake news, comunidad; Ciberseguridad: phishing, antivirus, cookies.

10:30-12:30h

Visita Guiada Máscara y Compás de Maruja Mallo.

(M)
Recorrido por la exposición de Maruja Mallo. Máscara y compás donde quedan recogidos, como si de un caleidoscopio se tratase, elementos diversos presentes en la obra de la artista.

12:00-13:30h

(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 9 AL 13 DE FEBRERO 2026

LUNES 9 MAÑANA

Arteterapia para mamás embarazadas y mamás con peques de hasta 3 años. (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

Cineforum dirigido por mujeres: Largometraje documental: "Las novias del sur" (TP)

Visionaremos el largometraje feminista dirigido por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género.

16:30-18:00h

MARTES 10 MAÑANA

Violencias invisibilizadas: actividades lúdicas de adolescentes para sensibilizar sobre la MGF (TP)

En el marco del 6F, Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina, se dará a conocer esta práctica violenta contra mujeres y niñas a través de actividades lúdicas creadas por un grupo de alumnado de la ESO del IES Juan de la Cierva.

11:00-13:00h

La memoria de las mujeres (M)

11:00-13:00h

TARDE

Autorretrato con identidad (M)

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 11 MAÑANA

Introducción a la Percusión Corporal (M)

Actividad diseñada para mantener cuerpo y mente activos y fortalecer tus habilidades en la coordinación y el ritmo. Es un espacio donde, además de ejercitarnos y aprender, se comparte tiempo de calidad y bienestar emocional en compañía de otras mujeres.

12:00-13:30h



JUEVES 12 MAÑANA

Hilando nuestras voces (M)

Espacio de encuentro para la voz como herramienta de autoexploración, reconocimiento, cuidado, expresión e identidad sonora. Compartiremos, escucharemos e hilaremos junto a otras mujeres a través de nuestras voces y nuestras historias sonoras. Taller trimestral, requiere compromiso de asistencia.

11:00-12:30h

TARDE

Autodefensa feminista (M)

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. Trabajaremos la autoprotección, que será la prevención o la salida airosa de una agresión mediante el ingenio, sin hacer uso de la fuerza física, reconociendo y potenciando nuestras habilidades para la defensa..

16:00-17:30h

Serieforum sobre violencias machistas (M)

18:00-19:30h

VIERNES 13 MAÑANA

ConectaT+ Iniciación Digital (M)

Taller de empoderamiento digital donde aprenderemos a realizar: Trámites avanzados: CI@ve, SEPE; Banca digital y pagos seguros: Bizum, apps; Redes sociales: privacidad, fake news, comunidad; Ciberseguridad: phishing, antivirus, cookies.

10:30-12:30h

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026



LUNES 16

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, buscando equilibrar la carga mental y los cuidados.

10:00-11:30h

Arteterapia para mamás embarazadas y mamás con peques de hasta 3 años.

(M)

11:00-13:00h

TARDE

Cineforum dirigido por mujeres: Ciclo corto 1.

Consentimiento, machismo. (TP)

Visionaremos cortometrajes feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género.

16:30-18:00h

MARTES 17

MAÑANA

La memoria de las mujeres (M)

11:00-13:00h

Mutilación Genital Femenina para Profesionales del ámbito social y sanitario (TP)

Formación presencial de 2 horas, cuyo objetivo es mejorar la detección, prevención y abordaje de la mutilación genital femenina. El taller se desarrollará desde un enfoque de género, derechos humanos y transculturalidad y abordará aspectos clave que permitan comprender el origen de la práctica, los tipos y las consecuencias que generan en las mujeres, así como indicaciones para la intervención con mujeres supervivientes y con niñas en riesgo de sufrirla.

13:00-15:00h

TARDE

Autorretrato con identidad (M)

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Salud Mental y Género (M)

Encuentro para mujeres en el que, a través de una actividad artística, reflexionaremos sobre la salud mental, el cuidado y el apoyo entre mujeres. En la primera sesión realizaremos una actividad de arteterapia utilizando la metáfora del jardín para trabajar la expresión emocional, el empoderamiento y la creación de red entre mujeres. En la segunda sesión compartiremos un desayuno en compañía, en el que cada mujer que lo desee podrá traer algo elaborado por ella para compartir en un ambiente cercano y acogedor.

10:00-11:30h

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? 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 19

Las mujeres nos enriquecemos cuando creamos vínculos entre nosotras.

Bell Hooks

TARDE

Serieforum sobre violencias machistas (M)

Con el visionado de fragmentos de series se sensibilizará a las y los participantes sobre la forma que puede tomar la violencia de género, así como su capacidad de identificación en las relaciones de pareja en nuestra sociedad.

18:00-19:30h

TARDE

VIERNES 20

MAÑANA

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)

10:30-12:30h

ConectaT+ Iniciación Digital (M)

10:30-12:30h

Visita Guiada Exposición Helen Levitt (TP)

Ven a conocer la obra de esta artista socialmente comprometida. Levitt fue una de las primeras mujeres en abrirse un camino profesional en la fotografía. Esta exposición es la primera que se realiza a partir de la totalidad de su obra y sus archivos, que sólo recientemente se han abierto a la consulta pública.

11:45-13:15

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 23 AL 27 DE FEBRERO 2026



LUNES 23

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: Duelo y compasión. (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. Este mes realizaremos un coloquio sobre duelo y compasión.

10:30-12:30h

Arteterapia para mamás embarazadas y mamás con peques de hasta 3 años. (M)
11:00-13:00h

TARDE

“Saberes que empoderan: Formación Profesional para mujeres.” Espacio para conocer, decidir y abrir nuevas oportunidades profesionales. (M)

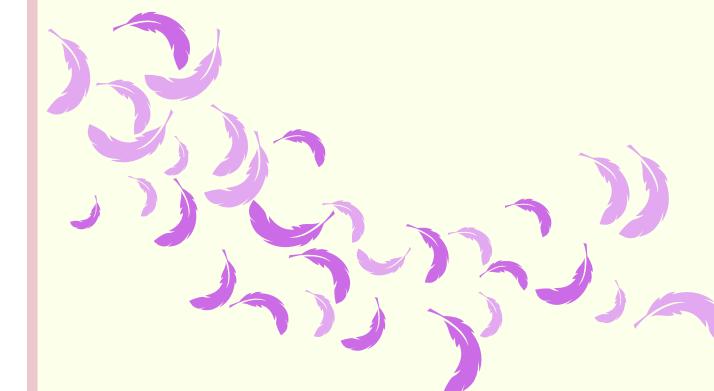
Exploraremos todas las oportunidades de la Formación Profesional en Madrid. Descubre tus competencias, conecta con nuevas posibilidades y conoce cómo la FP puede convertirse en una herramienta real de autonomía e independencia.

16:00-17:30h

MARTES 24

MAÑANA

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



TARDE

Autorretrato con identidad (M)

Taller creativo donde la fotografía se convierte en una herramienta de autoconocimiento. Explora tu identidad a través del autorretrato y descubre como te ven los demás.

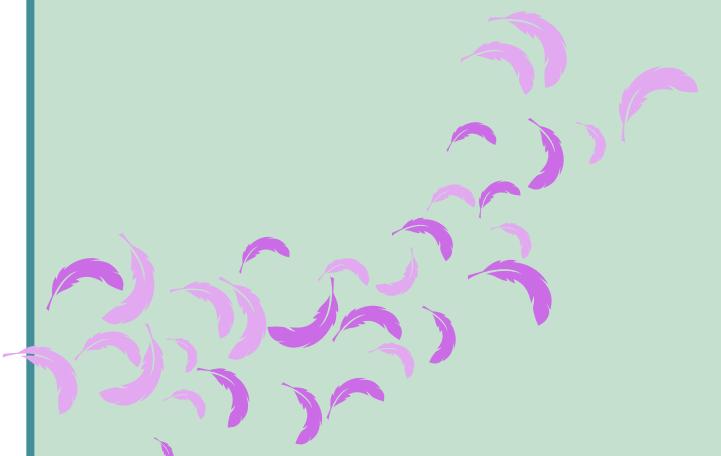
18:00-19:30h

MIÉRCOLES 25

Introducción a la Percusión Corporal (M)
Actividad diseñada para mantener cuerpo y mente activos y fortalecer tus habilidades en la coordinación y el ritmo. Es un espacio donde, además de ejercitarnos y aprender, se comparte tiempo de calidad y bienestar emocional en compañía de otras mujeres.

12:00-13:30h

TARDE



JUEVES 26

MAÑANA

Hilando nuestras voces (M)
Espacio de encuentro para la voz como herramienta de autoexploración, reconocimiento, cuidado, expresión e identidad sonora. Compartiremos, escucharemos e hilaremos junto a otras mujeres a través de nuestras voces y nuestras historias sonoras. Taller trimestral, requiere compromiso de asistencia.

11:00-12:30h

TARDE

Autodefensa feminista (M)
16:00-17:30h

Serieforum sobre violencias machistas (M)
Con el visionado de fragmentos de series se sensibilizará a las y los participantes sobre la forma que puede tomar la violencia de género, así como su capacidad de identificación en las relaciones de pareja en nuestra sociedad.

18:00-19:30h

VIERNES 27

MAÑANA

ConectaT+ Iniciación Digital (M)

Taller de empoderamiento digital donde aprenderemos a realizar: Trámites avanzados: Cl@ve, SEPE; Banca digital y pagos seguros: Bizum, apps; Redes sociales: privacidad, fake news, comunidad; Ciberseguridad: phishing, antivirus, cookies.

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

