

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN MARZO 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: 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

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 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

Nosotras, nuestra huella, teatro documental y memoria de las mujeres

(M)

Un taller de teatro para compartir nuestras historias desde el juego y el placer. A través del teatro social y documental, haremos entre todas una pieza teatral de la memoria y el material de nuestras propias vidas. Todos los lunes hasta mayo.

11:00-13:30h

MARTES 3 MAÑANA

La memoria de las mujeres

(M)

Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género. Espacio continuado hasta junio, se requiere compromiso de asistencia.

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



MIÉRCOLES 4 MAÑANA

Taller de Autoprotección

(M)

En el marco de la exposición: "Mujeres Leyendas del Deporte", organizamos un taller sobre autoprotección. Vente a compartirlo con nosotras en el Centro Deportivo Municipal Daoiz y Velarde. ¡Te esperamos!

12:00-14:00h

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. Dirigido a jóvenes entre 16 y 30 años.

18:00-19:30h

JUEVES 5 MAÑANA

Hilando nuestras voces

(M)

Espacio de encuentro para la voz como herramienta de autoexploración, reconocimiento, cuidado, expresión e identidad sonora. Taller trimestral, requiere compromiso de asistencia.

11:00-12:30h

TARDE

Enredando y desenredando: Crisis de pareja y tipos de divorcios

(TP)

Como parte del monográfico trimestral sobre derecho de familia este mes abordaremos de forma sencilla pero rigurosa, el divorcio y sus tipos de acuerdo a cada caso.

17:30-19:00h

VIERNES 6 MAÑANA

Acto 8M. Día internacional de las Mujeres

(TP)

Te esperamos en el Espacio de Igualdad para conmemorar el Día Internacional de las Mujeres con diversas actividades. Contaremos con el grupo Red de Ganchilleras y la colaboración de varios recursos del distrito que aportarán a la conmemoración de este día tan importante. Continuamos sembrando igualdad en Red.

11:00-13:00h

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 9 AL 13 DE MARZO 2026



LUNES 9 MAÑANA

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

Nosotras, nuestra huella, teatro documental y memoria de las mujeres (M)
11:00-13:30h

Charlemos sobre el duelo: Compasión y autocompasión en duelo. (M)
El duelo es una experiencia difícil de transitar. A menudo no sabemos cómo acompañarlo, por eso, es importante hablar de la pérdida y el dolor que supone, para así, fomentar la empatía. Este mes continuaremos profundizando en la compasión en el duelo de manera más práctica.
10:30-12:00h

TARDE

Tú también cuentas. (TP)
Con motivo del Día Internacional de las Mujeres, disfrutaremos de una sesión de cuentacuentos y representación teatral donde se visibilizará la figura de la niña a través de diversos personajes en las historias contadas y se transmitirán valores sociales necesarios para un mundo más justo e igualitario.
16:30-18:00h

MARTES 10 MAÑANA

Laboratorio de Autoconocimiento (M)
Crearemos un espacio de cuidados donde a través de ejercicios vivenciales y prácticos trabajemos el propio autoconocimiento explorando nuestros mecanismos de defensa y de interrupción aplicando una metodología Gestalt. ¿Te apuntas a este viaje? Continúa en abril, requiere compromiso de asistencia.
10:00-13:30h

La memoria de las mujeres (M)
Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género. Espacio continuado hasta junio, se requiere compromiso de asistencia.
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

MIÉRCOLES 11 MAÑANA

Cuidar en equipo: corresponsabilidad y bienestar familiar (TP)
Un espacio para reflexionar sobre cómo se distribuyen los cuidados y las responsabilidades en la familia y cómo estas dinámicas influyen tanto en el bienestar de las personas adultas como en la seguridad emocional, el aprendizaje y el desarrollo de hijos e hijas.
10:00-11:30h



JUEVES 12 MAÑANA

Introducción a la Percusión Corporal: shekeré (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. Este mes incorporamos el instrumento shekeré.
12:00-13:30h

TARDE

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

Introducción al Foto bordado: Crea imágenes con texturas bordadas sobre papel (TP)
En este curso vamos a adentrarnos en el significado de intervenir con bordado una imagen fotográfica. Hablaremos de materiales, herramientas y referentes, para inspirarnos y significar nuestra memoria e identidad.
18:00-19:30h

VIERNES 13 MAÑANA

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)
Grupo de apoyo donde trabajaremos juntos aspectos fundamentales como la conciencia y regulación emocional, la autoestima, las relaciones afectivas, las habilidades de comunicación, la prevención de la violencia de género, el empoderamiento y el autocuidado. 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. ¡Regálale este tiempo para ti y únete a nosotras! Se requiere compromiso.
10:30-12:30h

TARDE

Aula Digital Ada Lovelace (M)
Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites. Actividad no dirigida.
Actividad no dirigida
17:00-20:00h

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026



LUNES 16

MAÑANA

Nosotras, nuestra huella, teatro documental y memoria de las mujeres (M)
11:00-13:30h

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

TARDE

Cinefórum "Dirigido por mujeres"

"Visionaremos cortometrajes y documentales 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. En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain".

16:00-18:00h

MARTES 17

MAÑANA

Laboratorio de Autoconocimiento (M)
Crearemos un espacio de cuidados donde a través de ejercicios vivenciales y prácticos trabajemos el propio autoconocimiento explorando nuestros mecanismos de defensa y de interrupción aplicando una metodología Gestalt. ¿Te apuntas a este viaje? Continúa en abril, requiere compromiso de asistencia.

10:00-13:30h

La memoria de las mujeres (M)

Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género. Espacio continuado hasta junio, se requiere compromiso de asistencia. 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

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Salud Mental y Género (M)
Encuentro para mujeres en el que, a través de una actividad reflexionaremos sobre la salud mental, el cuidado y el apoyo entre mujeres. En esta sesión jugaremos a un quién es quién de mujeres realizado por los espacios de igualdad y hablaremos sobre el día internacional de la mujer 8M.
10:00-11:30h

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? 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

MAÑANA

Hilando nuestras voces (M)
Espacio de encuentro para la voz como herramienta de autoexploración, reconocimiento, cuidado, expresión e identidad sonora. Taller trimestral, requiere compromiso de asistencia.
11:00-12:30h

VIERNES 20

MAÑANA

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)
Grupo de apoyo donde trabajaremos juntos aspectos fundamentales como la conciencia y regulación emocional, la autoestima, las relaciones afectivas, las habilidades de comunicación, la prevención de la violencia de género, el empoderamiento y el autocuidado. 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. ¡Regálale este tiempo para ti y únete a nosotras! Se requiere compromiso.
10:30-12:30h

TARDE

Aula Digital Ada Lovelace (M)

Si no tienes ordenador en casa, puedes venirte al Espacio a utilizar uno. Te apoyaremos en lo que necesites. Actividad no dirigida.

Actividad no dirigida
17:00-20:00h

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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026



LUNES 23 MAÑANA

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

Nosotras, nuestra huella, teatro documental y memoria de las mujeres (M)
11:00-13:30h

TARDE

Cinefórum "Dirigido por mujeres"

"Visionaremos cortometrajes y documentales 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. En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain".

16:30-18:00h

MARTES 24 MAÑANA

Laboratorio de Autoconocimiento (M)
Crearemos un espacio de cuidados donde a través de ejercicios vivenciales y prácticos trabajemos el propio autoconocimiento explorando nuestros mecanismos de defensa y de interrupción aplicando una metodología Gestalt. ¿Te apuntas a este viaje? Continúa en abril, requiere compromiso de asistencia.
10:00-13:30h

La memoria de las mujeres (M)
Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género. Espacio continuado hasta junio, se requiere compromiso de asistencia.
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

MIÉRCOLES 25 MAÑANA

Cuidar en equipo: corresponsabilidad y bienestar familiar (TP)
Un espacio para reflexionar sobre cómo se distribuyen los cuidados y las responsabilidades en la familia y cómo estas dinámicas influyen tanto en el bienestar de las personas adultas como en la seguridad emocional, el aprendizaje y el desarrollo de hijos e hijas.
10:00-11:30h



JUEVES 26 MAÑANA

Introducción a la Percusión Corporal: shekeré (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. Este mes incorporamos el instrumento shekeré.
12:00-13:30h

TARDE

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

Diálogos jurídicos: Violencias machistas (TP)
En los diálogos jurídicos este trimestre abordaremos la tipología de las violencias machistas. Entraremos a una identificación general de las violencias en diferentes situaciones y contextos (física, psicológica, económica, en el trabajo, en la calle, sexual). Trabajaremos desde la identificación y autodefensa.
17:30-19:00h

VIERNES 27 MAÑANA

Paseo-ruta: "Caza de brujas en la ciudad de Madrid" (TP)
Realizaremos un paseo por Madrid recordando el momento histórico en el que las mujeres fueron perseguidas y acusadas de brujería y hechicería. El paseo contiene tramos con cuevas.
10:00-11:30h

Creciendo Juntas. Mujeres que se empoderan (M)
10:30-12:30h

Alimentación Saludable y Corresponsabilidad en el Hogar (TP)
Este taller brindará 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.
12:00-14:00h

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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LUNES 30
MAÑANA

Nosotras, nuestra huella, teatro documental y memoria de las mujeres (M)

Un taller de teatro para compartir nuestras historias desde el juego y el placer. A través del teatro social y documental, haremos entre todas una pieza teatral de la memoria y el material de nuestras propias vidas. Todos los lunes hasta mayo.

11:00-13:30h



MARTES 31
MAÑANA

Laboratorio de Autoconocimiento (M)

Crearemos un espacio de cuidados donde a través de ejercicios vivenciales y prácticos trabajemos el propio autoconocimiento explorando nuestros mecanismos de defensa y de interrupción aplicando una metodología Gestalt. ¿Te apuntas a este viaje? Continúa en abril, requiere compromiso de asistencia.

10:00-13:30h

La memoria de las mujeres (M)

Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género. Espacio continuado hasta junio, se requiere compromiso de asistencia.

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

LAS MUJERES SOSTENEMOS EL MUNDO



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