

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN MAYO 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 4 AL 8 DE MAYO 2026

LUNES 4 MAÑANA

Colores que me habitan (TP)

Taller artístico enfocado en explorar las emociones, el cuerpo y el bienestar a través del color, sin necesidad de experiencia artística previa. Un espacio donde "decir con el color" aquello que a veces resulta difícil expresar con palabras. La propuesta busca fomentar el autocuidado y el bienestar personal mediante la expresión creativa y libre.

10:30-12:00h



MARTES 5 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

Caminando por Casa de Campo (TP)

Recorrido de 8 kilómetros, con guía, por la Casa de campo, con el objetivo de mejorar la condición física y afianzar la actividad de caminar como hábito saludable adquiriendo el conocimiento de principios y pautas básicas para hacerlo de una forma segura.

11:00-13:00h

MIÉRCOLES 6 MAÑANA

Salud Mental y Género (M)

Encuentro quincenal donde reflexionaremos sobre la salud mental, el cuidado y el apoyo entre mujeres. En la segunda sesión realizaremos sombreros con diferentes materiales.

11:30-13:00h

TARDE

Museo del Romanticismo: "Voces de Mujeres" (M)

Visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo 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, podréis dar voz a algunos de los retratos femeninos de la colección.

17:00-19:00h

JUEVES 7 MAÑANA

Canto en colectivo (M)

Canto en colectivo para mujeres como fuente de salud, cultura y pertenencia. Estar juntas a través de: cantos del mundo (en unísono, en polifonía) y canto circular (improvisación guiada).

11:00-12:30h

TARDE

Más allá de las banderas: historias que importan (TP)

Con motivo del Día Internacional contra la LGTBIfobia, te invitamos a participar en un espacio dinámico y participativo donde reflexionaremos sobre la diversidad, el respeto y la convivencia. A través de dinámicas, música y fragmentos de series y películas, exploraremos qué es la LGTBIfobia, cómo se manifiesta en la vida cotidiana y qué podemos hacer para eliminarla desde nuestro entorno.

18:00-19:30h

VIERNES 8 MAÑANA

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

TARDE

Bailes Tradicionales (M)

Te invitamos a descubrir la historia de las mujeres a través de los bailes tradicionales. Un taller para bailar, aprender y compartir, conectando con la tradición y la cultura popular desde una mirada abierta y actual. No hace falta experiencia previa, solo ganas de moverse y disfrutar juntas.

17:30-19:00h

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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO 2026

LUNES 11

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: Emociones y 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 profundizaremos en emociones y duelo.

10:30-12:30h

TARDE

Cinefórum Dirigido por mujeres: Análisis social del caso "La Manada". (TP)

"Visionaremos 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".

18:00-19:30h

MARTES 12

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 13



TARDE

Visita Guiada Reina Sofía (M)

A través de una visita guiada con perspectiva feminista, se explorarán obras y documentos que visibilizan la diversidad artística. Un recorrido que invita a reflexionar sobre el arte como motor de cambio social y transformación colectiva.

17:30-19:00h



JUEVES 14

MAÑANA

Cuerpo e intimidad (M)

Taller participativo sobre el autoconocimiento, trabajando desde la diversidad de cuerpos, identidades y orientaciones. Exploraremos el mundo del placer y el erotismo mediante juegos, conversaciones y vivencias.

10:30-12:00h

VIERNES 15

FESTIVO



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026

LUNES 18 MAÑANA

Paseo Madrid erótico (TP)
Un recorrido por el Madrid más sugerente y emocional, donde historia, deseo y ciudad se entrelazan. Una invitación a descubrir nuevos significados en sus calles y a conectar con otras formas de habitarla. ¿Te animas a redescubrir Madrid con otros ojos?

10:00-12:00h

TARDE

Abraza tus emociones (M)
¿Por qué sentimos lo que sentimos? ¿Por qué parece que, a veces, estamos en una montaña rusa de emociones? ¿Cómo gestionar el malestar? En este taller exploramos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas para gestionarlas.

16:00-17:30h

MARTES 19 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

Caminando por Casa de Campo (TP)

Recorrido de 8 kilómetros, con guía, por la Casa de campo, con el objetivo de mejorar la condición física y afianzar la actividad de caminar como hábito saludable adquiriendo el conocimiento de principios y pautas básicas para hacerlo de una forma segura.

11:00-13:00h

MIÉRCOLES 20 MAÑANA

Salud Mental y Género (M)
Encuentro quincenal donde reflexionaremos sobre la salud mental, el cuidado y el apoyo entre mujeres.

11:30-13:00h

TARDE

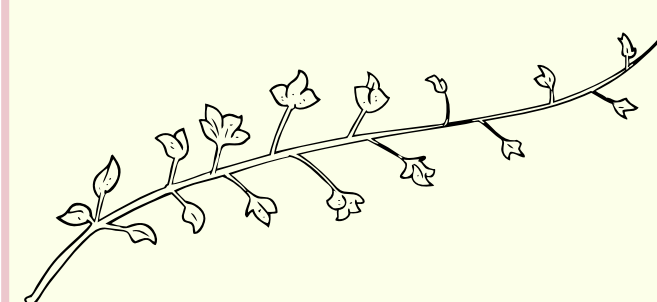
Un mundo de Escritoras (TP)

Leeremos y conoceremos a una autora que tal vez no tenga en la actualidad el reconocimiento que se merece

17:30-19:30h



JUEVES 21



TARDE

Los derechos laborales de las mujeres (M)

¿Conoce tus derechos en el mundo laboral! Te invitamos a defender tus derechos en el trabajo.

18:00-19:30h

Representación de Teatro Documental y la memoria de las Mujeres: "Mujer, tenías que ser." (TP)

En este espectáculo veremos un grupo de mujeres desde la escena, nos cuentan de su sororidad, crecida en horas de compartir, llorar y reír. Su memoria valiosa y sus pieles tatuadas de vida, lucha y cuidados. Veremos un espejo que nos refleja y nos interpela, a través de sus vivencias.

18:15 -19:30h

VIERNES 22



TARDE

Bailes Tradicionales (M)

Te invitamos a descubrir la historia de las mujeres a través de los bailes tradicionales. Un taller para bailar, aprender y compartir, conectando con la tradición y la cultura popular desde una mirada abierta y actual. No hace falta experiencia previa, solo ganas de moverse y disfrutar juntas.

17:30-19:00h

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

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026

LUNES 25 MAÑANA

Abraza tus emociones (M)

¿Por qué sentimos lo que sentimos? ¿Por qué parece que, a veces, estamos en una montaña rusa de emociones? ¿Cómo gestionar el malestar? En este taller exploramos las diferentes emociones para conocerlas, aprender de ellas e incorporar herramientas para gestionarlas.

16:00-17:30h

Cinefórum Dirigido por mujeres: "Deseo sexual, consentimiento y matrimonio" (TP)

"Visionaremos 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".

18:00-19:30h

MARTES 26 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 27 MAÑANA

Visita a los juzgados de la Sección de violencia sobre la mujer (TP)

Acompáñanos a visitar la Sección de violencia sobre la mujer de los tribunales de instancia donde asistiremos a un juicio oral y aprenderemos sobre las competencias de estos juzgados, particularmente después de la última normativa (LO 10/2022 y LO1/2025)

10:00-12:00h

Sacos de aromáticas (M)
Acercamiento al reconocimiento de las especies botánicas presentes en el jardín a través de juegos y dinámicas. Se creará un saquito de olor con plantas aromáticas recolectadas en el entorno. Lugar: CENTRO DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN AMBIENTAL DE LA CASA DE CAMPO (CIEACC)

10:00-11:30h

JUEVES 28 MAÑANA

Cuerpo e intimidad (M)

Taller participativo sobre el autoconocimiento, trabajando desde la diversidad de cuerpos, identidades y orientaciones. Exploraremos el mundo del placer y el erotismo mediante juegos, conversaciones y vivencias.

10:30-12:00h

Canto en colectivo (M)

Canto en colectivo para mujeres como fuente de salud, cultura y pertenencia. Estar juntas a través de: cantos del mundo (en unísono, en polifonía) y canto circular (improvisación guiada).

11:00-12:30h



VIERNES 29 TARDE

III Encuentro Interespacial de Baile: ¡Que nos quiten lo bailao! (M)

Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres os invitamos a esta actividad interespacial en la que, a través del baile, visibilizaremos la importancia de que en el ámbito de la salud exista una perspectiva de género y cómo podemos trabajarla a nivel personal y colectivo. Juegos de calentamiento y zumba, bachata, danza urbana y estilo bollywood serán las estrellas de este encuentro en el que moveremos nuestro cuerpo como herramienta para nuestra salud. Lugar: Espacio de Igualdad Lourdes Hernández

17:15-19:30h

Cineforum "El sostre groc" (TP)

Realizaremos el visionado del documental "El sostre groc" y posteriormente se realizará un coloquio con una de las protagonistas del documental.

18:00-20:00h

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