

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Viernes de 8:00 a 16:00. 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 1 AL 3 DE JULIO 2026

ENTRE AMIGAS PUEDE HABER AISLAMIENTO, PUÑALADAS TRAPERAS, INTERÉS, DINÁMICAS CHUNGAS, REPRODUCCIÓN DE ESTRUCTURAS OPRESIVAS. TAMBIÉN PUEDE HABER ESPERANZA, ESCUCHA, PLANES REALES DE FUTURO, AMOR INQUEBRANTABLE, UN SALVAVIDAS O LA DECONSTRUCCIÓN DE ESTRUCTURAS OPRESIVAS. QUIERO DARME TIEMPO PARA ABRAZAR TODO ESTO, AHORA QUE ESA PARTE DE NUESTRAS VIDAS ESTÁ ENTRANDO CADA VEZ MÁS EN EL CAMPO DE LO TEÓRICO. QUIERO GRITAR QUE AMO A MIS AMIGAS CON LA MISMA FUERZA CON LA QUE ME HE DESGARRADO EN LA CERTEZA DE QUE SIEMPRE ESTARÍA SOLA CUANDO NO LAS HE TENIDO.

ELISA COLL (1992-).
ESCRITORA ACTIVISTA FEMINISTA Y BISEXUAL

MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

MAÑANA

Visita guiada y coloquio Tribunal Constitucional (TP)

Con motivo del día internacional contra la trata de seres humanos y en honor a nuestra normativa sobre igualdad efectiva y lucha contra la violencia de género, queremos invitarte a realizar una visita al Tribunal Constitucional en la que conoceremos el funcionamiento del más Alto Tribunal para la defensa y garantía de los derechos y las libertades en España. Te invitamos asimismo a compartir un café alrededor del cual entablaremos un pequeño coloquio sobre la histórica constitucional de la defensa de los derechos de las mujeres en España.

11:00-13:00h

VIERNES 3

MAÑANA

Alimentación saludable y salud hormonal (TP)

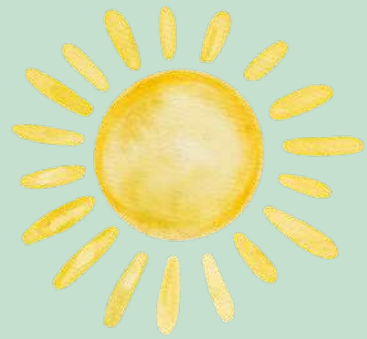
En esta sesión aprenderá cómo la alimentación puede afectar al equilibrio hormonal, la energía, el sueño, el estrés, el apetito y el estado de ánimo. Hablaremos de hábitos nutricionales saludables, alimentos que favorecen una buena salud hormonal y estrategias prácticas para mejorar el bienestar desde la alimentación diaria.

11:00-13:00h

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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO 2026

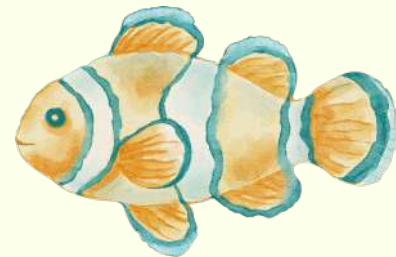
LUNES 6



TARDE

Cantar a dos voces. (M)
Taller práctico para aprender a armonizar a dos voces uno de los temas del repertorio del coro dirigido por Óscar Benet. No es necesario tener experiencia musical ni "saber cantar": trabajaremos de forma sencilla, intuitiva y a través de la escucha. Un espacio para disfrutar de la música en grupo, ganar confianza con la propia voz y descubrir el placer de cantar juntas.
17:00-19:00h

MARTES 7



TARDE

Taller de Yoga: Sukhasana. (M)
Taller práctico de yoga dirigido a mujeres, orientado a mejorar el bienestar físico y emocional a través del movimiento consciente, la respiración y la relajación. A lo largo de las sesiones trabajaremos posturas, ejercicios de respiración y técnicas sencillas de atención plena para favorecer la conexión con una misma, la movilidad, el equilibrio y el autocuidado. No es necesaria experiencia previa. Se ofrecerá un espacio tranquilo y respetuoso donde poder parar, escucharse y cuidar del cuerpo y la mente.
18:00-19:30h

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

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.
12:00-13:30h



JUEVES 9

MAÑANA

Mañanas de cine. Cine Metropol + café (M)
Salida matinal a Cines Metropol, una sala de cine independiente especializada en cine de autor y reestrenos. Disfrutaremos juntas de una película en un espacio comprometido con una forma de vivir el cine más cercana, cultural y alternativa. Tras la proyección, compartiremos un café y un rato de conversación distendida.
10:00-12:00h

TARDE

Visita guiada ESPECTROS. ENIGMAS DE LA MIRADA. Casa de México (TP)
Esta exposición reúne el trabajo de siete fotografías y fotografías mexicanas de reconocida trayectoria cuyas obras invitan a ir más allá de la mera identificación de lo visible. Excéntricas en su forma y rigurosas en su proceso, estas piezas requieren una mirada atenta, sostenida en el tiempo, y una disposición a cuestionar aquello que la imagen parece afirmar.
19:00-20:00h

VIERNES 10



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO 2026

LUNES 13 MAÑANA

Taller de respiración (M)

A veces la vida nos sobrepasa...y suspiramos! ¡Hay mujer deja de suspirar! os suena?? Pues defendamos el suspiro y pensemos en la respiración. Vamos a poner en práctica técnicas de respiración para el día a día y los malestares de género.

10:00-11:30h

TARDE

Cantar a dos voces. (M)

Taller práctico para aprender a armonizar a dos voces uno de los temas del repertorio del coro dirigido por Óscar Benet . No es necesario tener experiencia musical ni "saber cantar": trabajaremos de forma sencilla, intuitiva y a través de la escucha. Un espacio para disfrutar de la música en grupo, ganar confianza con la propia voz y descubrir el placer de cantar juntas.

17:00-19:00h

MARTES 14 MAÑANA

Taller de respiración (M)

A veces la vida nos sobrepasa...y suspiramos! ¡Hay mujer deja de suspirar! os suena?? Pues defendamos el suspiro y pensemos en la respiración. Vamos a poner en práctica técnicas de respiración para el día a día y los malestares de género.

10:00-11:30h

TARDE

Taller de Yoga: Samasthiti. (M)

Taller práctico de yoga dirigido a mujeres, orientado a mejorar el bienestar físico y emocional a través del movimiento consciente, la respiración y la relajación. A lo largo de las sesiones trabajaremos posturas, ejercicios de respiración y técnicas sencillas de atención plena para favorecer la conexión con una misma, la movilidad, el equilibrio y el autocuidado. No es necesaria experiencia previa. Se ofrecerá un espacio tranquilo y respetuoso donde poder parar, escucharse y cuidar del cuerpo y la mente.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 15 MAÑANA

Taller de respiración (M)

A veces la vida nos sobrepasa...y suspiramos! ¡Hay mujer deja de suspirar! os suena?? Pues defendamos el suspiro y pensemos en la respiración. Vamos a poner en práctica técnicas de respiración para el día a día y los malestares de género.

10:00-11:30h



JUEVES 16 MAÑANA

Salida a Rascafría (M)

Ya es tradición, un año más nos vamos a la Rascafría. Un día para compartir, pasear y poder disfrutar de la naturaleza. La sororidad como atmosfera de esta salida.

Lugar de salida y llegada:

E.I. Juana Doña

09:00-20:00h



VIERNES 17



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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO 2026

LUNES 20
MAÑANA

Duelo: "Palabras que resuenan" Taller de escritura creativa. (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

Proyección Documental "Empoderío". (TP)

Proyección de documental dirigido por Lara Izagirre y fruto de la colaboración entre Gariza Films y la Asoc. Intercultural para la Promoción y el Empoderamiento de las Mujeres Gitanas de Euskadi (Amuge). A través de un grupo de mujeres gitanas que participan en un taller de interpretación, la película explora, con humor, cercanía y complicidad, temas como la identidad, el empoderamiento, la sororidad y la representación. Tras el visionado, se abrirá un espacio de diálogo y reflexión

17:30-19:30h

MARTES 21
MAÑANA

Salida a la Piscina Peñuelas (M)

Este verano ven a refrescarte y disfrutar de una mañana diferente en compañía de otras vecinas en la piscina del Centro Deportivo Municipal Peñuelas. Compartiremos un espacio de ocio, descanso y encuentro para combatir el calor, desconectar de la rutina y pasar un rato agradable juntas.

10:00-14:00h

TARDE

Taller de Yoga: Virabhadrasana. (M)

Taller práctico de yoga dirigido a mujeres, orientado a mejorar el bienestar físico y emocional a través del movimiento consciente, la respiración y la relajación. A lo largo de las sesiones trabajaremos posturas, ejercicios de respiración y técnicas sencillas de atención plena para favorecer la conexión con una misma, la movilidad, el equilibrio y el autocuidado. No es necesaria experiencia previa. Se ofrecerá un espacio tranquilo y respetuoso donde poder parar, escucharse y cuidar del cuerpo y la mente.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 22
MAÑANA

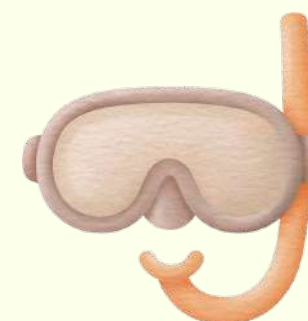
Bailes tradicionales. (M)

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.

12:00-13:30h



JUEVES 23



TARDE

Cinefórum: explorando nuestras emociones (TP)

Actividad de sensibilización y reflexión a través del visionado de fragmentos de una película de animación centrada en el reconocimiento, comprensión y gestión de las emociones. Tras el visionado, se desarrollará un espacio de diálogo participativo para identificar emociones, reflexionar sobre su función en la vida cotidiana y promover estrategias de expresión emocional saludables, favoreciendo el bienestar personal y las relaciones positivas con las demás personas.

18:00-19:30h

VIERNES 24
MAÑANA

Cinefórum dirigido por mujeres: Cecilia Bartolomé: TAN LLUNY TAN PROP. (TP)

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.

10:00-12:00h



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

SEMANA DEL 27 AL 31 DE JULIO 2026

LUNES 27
MAÑANA

Camino hacia el bienestar emocional: Trabajando en mi autoestima. (M)

Un espacio para reconocer el propio valor, fortalecer la confianza personal y desarrollar una relación más amable con una misma. Mediante dinámicas participativas y el trabajo grupal, se abordarán cuestiones relacionadas con la autoestima, las emociones y el empoderamiento personal.

10:30-12:00h



MARTES 28
MAÑANA

Visita Guiada Fundación Mapfre (TP)

Realizaremos un recorrido guiado por las exposiciones de Richard Avedon. In the American West, 1979-1984 y Alejandro Cartagena. Ground Rules dentro de la celebración de Photo España 2026

11:30-13:00h

TARDE

Taller de Yoga: Savasana. (M)

Taller práctico de yoga dirigido a mujeres, orientado a mejorar el bienestar físico y emocional a través del movimiento consciente, la respiración y la relajación. A lo largo de las sesiones trabajaremos posturas, ejercicios de respiración y técnicas sencillas de atención plena para favorecer la conexión con una misma, la movilidad, el equilibrio y el autocuidado. No es necesaria experiencia previa. Se ofrecerá un espacio tranquilo y respetuoso donde poder parar, escucharse y cuidar del cuerpo y la mente.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 29
MAÑANA

Visita guiada exposición 'Ofertorio' de Greta Alfaro (TP)

Una propuesta artística que transforma la Nave 0 de Matadero Madrid en un recorrido inmersivo donde el cuerpo, los rituales y la mirada se convierten en protagonistas. A través de instalaciones, esculturas y audiovisuales, la artista invita a reflexionar sobre cómo mostramos, observamos y representamos el cuerpo en la sociedad contemporánea.

11:00-12:00h

TARDE

Visita guiada Museo Reina Sofía. (M)

Actividad dinamizada por el equipo de mediación del Museo Reina Sofía, dirigida a mujeres interesadas en el arte y el pensamiento crítico. 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 30
MAÑANA



TARDE

Lienzos compartidos (TP)

Taller creativo y participativo donde realizaremos de forma colaborativa un lienzo a partir de diferentes lecturas y reflexiones relacionadas con la igualdad, la diversidad, los cuidados, los buenos tratos y la prevención de las violencias. Mediante una dinámica de rotación de lienzos, cada participante aportará su visión a una creación colectiva, favoreciendo la expresión artística, la sensibilización y el diálogo grupal.

18:00-19:30h

VIERNES 31
MAÑANA

Cinefórum dirigido por mujeres: Sesión de cortos en torno al AMOR ROMÁNTICO (TP)

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.

10:00-12:00h



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