

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 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

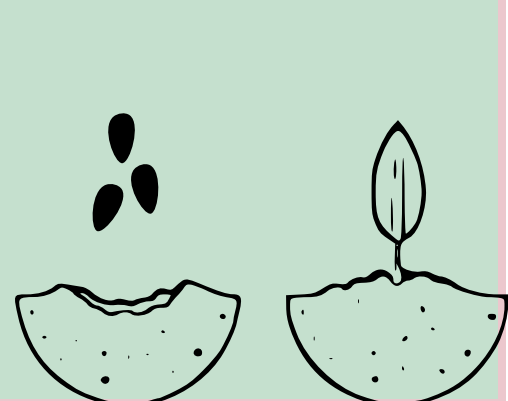
SEMANA DEL 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

LUNES 3

Las macetas de los cuidados (TP)

Taller creativo en el que decoraremos una maceta y realizaremos una pequeña plantación mientras reflexionamos sobre la importancia de los cuidados en nuestra vida cotidiana. A través de una actividad sencilla y simbólica, pondremos en valor el cuidado propio, el apoyo mutuo y las relaciones basadas en el respeto y el bienestar.

10:30-12:00h



MARTES 4

A través de la piel - Taller de Automasaje (M)

En este taller exploraremos el contacto con una misma a través la piel. De manera respetuosa, sensible y placentera, aprendiendo a escucharnos, ampliaremos nuestra consciencia, visualizando los propios bloqueos, para transformar desde ahí nuestra vivencia corporal en el día a día.

10:00-12:00h



MIÉRCOLES 5

Cuerpo, bienestar y sexualidad (M)

A lo largo de este taller reflexionaremos sobre los cambios que experimentan los cuerpos y cómo seguir cuidando nuestro bienestar integral. Hablaremos de autocuidado, autoestima, salud sexual, afectividad y relaciones, sensualidad...fomentando un espacio de confianza y aprendizaje compartido.

10:00-11:30h

JUEVES 6

Mujeres en el camino hacia la democracia y la igualdad real y efectiva (TP)

A través de una selección de escenas de una serie de ficción inspirada en hechos reales, conoceremos la historia de 4 abogadas que ejercieron su profesión durante los últimos años de la dictadura franquista y la Transición española. Tras el visionado, nuestra abogada conducirá un coloquio para reflexionar sobre el papel de la ciudadanía en la conquista de los derechos humanos de las mujeres, la igualdad y la justicia social.

10:00-12:00h

VIERNES 7

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.

10:00-11:30h

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

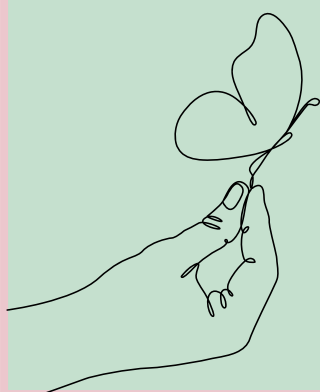
SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

LUNES 10

Charlemos sobre el duelo: Antes de morir quiero... (M)

Bajo el amparo de un mural compartido, entrelazamos trazos de vulnerabilidad para dar forma a nuestras prioridades y anhelos más profundos. Este lienzo colectivo nos invita a contemplar el mapa de lo esencial, transformando la reflexión íntima en un puente de hacia la autocompasión y empatía hacia el dolor ajeno.

10:30-12:30h



MARTES 11

A través de la piel - Taller de Automasaje (M)

En este taller exploraremos el contacto con una misma a través la piel. De manera respetuosa, sensible y placentera, aprendiendo a escucharnos, ampliaremos nuestra consciencia, visualizando los propios bloqueos, para transformar desde ahí nuestra vivencia corporal en el día a día.

10:00-12:00h

MIÉRCOLES 12

Juegos de mesa: ejercita tu memoria (TP)

Encuentros participativos que fomentan el bienestar, la socialización y la estimulación cognitiva mediante el juego. A través de una jornada dedicada a juegos de mesa clásicos y otra inspirada en la música, se promoverán la memoria, la atención y el intercambio de experiencias en un espacio de convivencia y disfrute compartido.

10:00-12:00h

JUEVES 13

Collage de mujeres que inspiran (TP)

Espacio artístico y participativo donde crearemos un collage a partir de imágenes, palabras y materiales diversos para rendir homenaje a mujeres que nos inspiran. Una oportunidad para visibilizar referentes femeninos, compartir experiencias y reflexionar sobre las aportaciones de las mujeres en distintos ámbitos de la vida.

10:30-12:00h



VIERNES 14

Visita guiada Madrid Colecciona (TP)

Visita guiada a la exposición "Madrid Colecciona. 50 colecciones de arte contemporáneo" en CentroCentro, una muestra que reúne 100 obras de distintas disciplinas procedentes de colecciones privadas. A través de este recorrido descubriremos la diversidad del arte contemporáneo y conoceremos el importante papel que desempeñan las personas coleccionistas en la conservación, difusión y apoyo a la creación artística actual.

12:10-13:30h

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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026



LUNES 17

Cinefórum dirigido por mujeres: Sesión de cortos en torno al DUELO (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

MARTES 18

Juegos de mesa: ejercita tu memoria (TP)

Encuentros participativos que fomentan el bienestar, la socialización y la estimulación cognitiva mediante el juego. A través de una jornada dedicada a juegos de mesa clásicos y otra inspirada en la música, se promoverán la memoria, la atención y el intercambio de experiencias en un espacio de convivencia y disfrute compartido.

10:00-12:00h

MIÉRCOLES 19

Cuerpo, bienestar y sexualidad (M)

A lo largo de este taller reflexionaremos sobre los cambios que experimentan los cuerpos y cómo seguir cuidando nuestro bienestar integral. Hablaremos de autocuidado, autoestima, salud sexual, afectividad y relaciones, sensualidad...fomentando un espacio de confianza y aprendizaje compartido.

10:00-11:30h



JUEVES 20

Un respiro para ti (M)

A través de diferentes ejercicios de respiración y relajación, este taller propone un espacio de calma donde aprender estrategias para cuidar el cuerpo y la mente, promoviendo una mayor sensación de equilibrio y bienestar

09:00-10:30h

Taller de abalorios (M)

Taller de creación de pulseras, collares y otros complementos mediante diferentes técnicas de abalorios. Mientras desarrollamos nuestra creatividad y habilidades manuales, generaremos un espacio de encuentro y conversación en torno a la autoestima, la identidad y el empoderamiento de las mujeres.

10:30-12:00h

VIERNES 21

Conecta: aprende a usar tu móvil (TP)

Disminuyamos la brecha digital. Este taller ofrece un espacio para aprender a utilizar el teléfono móvil con confianza, conocer herramientas digitales como WhatsApp y las redes sociales, resolver dudas y adquirir competencias que favorezcan la autonomía, la participación y el acceso a recursos y servicios.

10:00-11:30h

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO 2026



LUNES 24

Salida a piscina Lago (TP)

Y con este calor...Vamos a la piscina a encontrarnos y compartir con mujeres del El Elena Arnedo

10:00-17:00h

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

Especialmente pensada para mujeres de todas las edades y niveles de condición física. A través de movimientos controlados y una respiración consciente, trabajaremos para fortalecer el core, la zona lumbar y el suelo pélvico, favoreciendo una mejor postura, mayor estabilidad y un cuerpo más fuerte y funcional. Enfocada en mejorar la flexibilidad, la movilidad de la columna y el equilibrio, ayudando a liberar tensiones acumuladas y a desarrollar una mayor conciencia corporal.

12:00-13:00h

MARTES 25

Caminando juntas: Casa de Campo (TP)

Comenzaremos con una ruta sencilla (aunque larga) por la Casa de Campo y un picnic compartido. A lo largo del día, realizaremos diferentes juegos y actividades promoviendo el apoyo mutuo, el ocio saludable y el fortalecimiento de las redes comunitarias en un entorno natural.

9:00-15:00h

Deconstruyendo mi voz crítica (TP)

Las voces críticas son eso que nos decimos, consciente o inconscientemente, en forma de juicio y que, lejos de ayudarnos, nos bloquea o nos produce malestar. Con este taller las identificaremos, su origen, y construiremos unas más amables y autocompasivas con nosotras mismas.

10:30-12:30h

MIÉRCOLES 26

Deconstruyendo mi voz crítica (TP)

Las voces críticas son eso que nos decimos, consciente o inconscientemente, en forma de juicio y que, lejos de ayudarnos, nos bloquea o nos produce malestar. Con este taller las identificaremos, su origen, y construiremos unas más amables y autocompasivas con nosotras mismas.

10:30-12:30h



JUEVES 27

Un respiro para ti (M)

A través de diferentes ejercicios de respiración y relajación, este taller propone un espacio de calma donde aprender estrategias para cuidar el cuerpo y la mente, promoviendo una mayor sensación de equilibrio y bienestar

09:00-10:30h

Portainciensos de arcilla (TP)

Taller de modelado en arcilla en el que elaboraremos y decoraremos nuestro propio portainciensos. A través de una actividad relajante y creativa, promoveremos un espacio de bienestar, autocuidado y expresión personal, reflexionando sobre la importancia de dedicar tiempo a una misma.

10:30-12:00h

VIERNES 28

Conecta: aprende a usar tu móvil (TP)

Disminuyamos la brecha digital. Este taller ofrece un espacio para aprender a utilizar el teléfono móvil con confianza, conocer herramientas digitales como WhatsApp y las redes sociales, resolver dudas y adquirir competencias que favorezcan la autonomía, la participación y el acceso a recursos y servicios.

10:00-11:30h

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

SEMANA DEL 31 DE AGOSTO 2026

LUNES 31

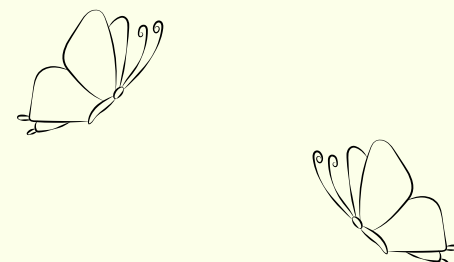
Cinefórum dirigido por mujeres: Sesión de cortos en torno a las HISTORIAS

GENERACIONALES (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.

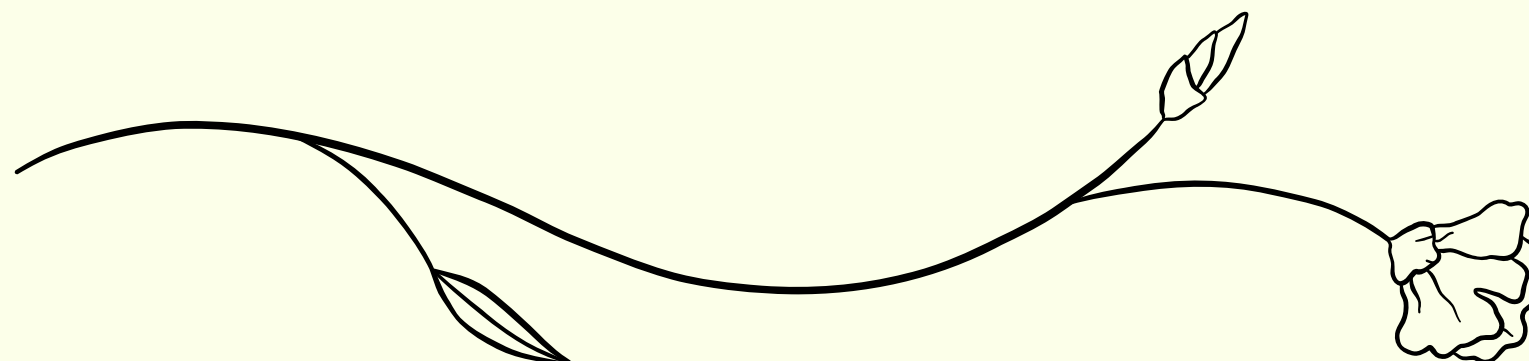
10:00-12:00h



HEMOS ADQUIRIDO EL SENTIDO DEL DERECHO Y DE LA RESPONSABILIDAD. UN SENTIMIENTO DE DIGNIDAD HA AFLORADO EN TODAS NOSOTRAS PORQUE HEMOS DEMOSTRADO QUE TENEMOS IGUAL CAPACIDAD CREADORA QUE NUESTROS COMPAÑEROS LOS HOMBRES...»

JUANA DOÑA. FRAGMENTO DE SU LIBRO: "DESDE LA NOCHE Y LA NIEBLA", 1978.

ESCRITORA FEMINISTA, SU OBRA CONSTITUYE UN TESTIMONIO IMPORTANTE SOBRE LA RESISTENCIA DE LAS MUJERES Y LA LUCHA POR LA IGUALDAD EN LA ESPAÑA DEL SIGLO XX



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