

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2026

MARTES 1

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.

11:00-13:00

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

MAÑANA

Aperitivo Verbena La Melonera (TP)

Con motivo de las Fiestas de la Melonera, celebraremos una mañana de encuentro en un ambiente festivo y acogedor. Compartiremos un aperitivo mientras disfrutamos de charlas, juegos y música. Una oportunidad para convivir, fortalecer los vínculos entre las participantes y celebrar juntas la vida del barrio

11:30-13:00h

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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026



LUNES 7

MAÑANA

Charlemos sobre el duelo: Después de morir quiero (M)

Abriremos un espacio donde las palabras se encuentren con la memoria, dejando que el legado respire entre las voces y los silencios. A través de una propuesta creativa, recorreremos las huellas que el tiempo no ha borrado, transformando el recuerdo en un territorio compartido de imaginación, emoción y permanencia.

10:30-12:30

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.

17:30-19:00

MARTES 8

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.

11:00-13:00

TARDE

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

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, zona lumbar y suelo pélvico, favoreciendo mejor postura, mayor estabilidad y un cuerpo más fuerte y funcional. Enfocada en mejorar flexibilidad, la movilidad de la columna y equilibrio, ayudando a liberar tensiones acumuladas.

19:00-20:00

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Movimiento corporal por el buen trato. (M)

Cuidaremos nuestro cuerpo desde la expresión corporal, la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas. Trabajaremos la conciencia corporal, la auto escucha y el establecimiento de límites para construir relaciones saludables y libres de violencias.

12:30-13:30h

TARDE

**Visita exposición:
Gloria Fuertes (HOY)** (TP)
Esta exposición propone un viaje por la vida y la obra de Gloria Fuertes. A través de sus poemas y de las fotografías que conservó a lo largo de los años, recorreremos no solo su historia personal, sino también la del siglo XX..

17:30-19:00h

JUEVES 10



VIERNES 11

MAÑANA

Formación para profesionales: Edadismo (Profesionales)

Formación dirigida a profesionales orientada a sensibilizar sobre el edadismo y promover el buen trato hacia las personas mayores. Se reflexionará sobre los estereotipos y estigmas asociados a la edad y su impacto en la práctica profesional, ofreciendo claves para favorecer una atención basada en el respeto, la igualdad y la dignidad.

13:30-15:00

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 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 14



TARDE

Cinefórum: Mujeres que desafían el poder. (TP)

Cinefórum participativo en el que, a través del visionado de una película y un posterior coloquio, reflexionaremos sobre las relaciones de poder, la violencia estructural, el control sobre los cuerpos, las resistencias colectivas y el papel de las mujeres frente a las desigualdades y las distintas formas de opresión. Un espacio para desarrollar una mirada crítica desde la perspectiva de igualdad y compartir reflexiones en grupo.

17:30-19:30

MARTES 15

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.

11:00-13:00

TARDE

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

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, zona lumbar y suelo pélvico, favoreciendo mejor postura, mayor estabilidad y un cuerpo más fuerte y funcional. Enfocada en mejorar flexibilidad, la movilidad de la columna y equilibrio, ayudando a liberar tensiones acumuladas.

19:00-20:00

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Movimiento corporal por el buen trato. (M)

Cuidaremos nuestro cuerpo desde la expresión corporal, la respiración y el disfrute de pasar un buen rato entre todas.

12:30-13:30h

TARDE

Creciendo juntas. Mujeres que se empoderan. (M)

Grupo de apoyo donde trabajaremos juntas 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.

18:00-20:00

Visita guiada "El encanto de la ilusión. Un puente entre realidad y percepción", F. ONCE. (M)

La muestra reúne a más de 30 artistas de trayectorias diversas, con y sin discapacidad, reafirmando el papel de Fundación ONCE como motor de inclusión cultural.

18:00-19:30

JUEVES 17

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).

10:30-12:00

TARDE

Segundo encuentro: Leemos la ciudad con gafas feministas Paseo desde la autodefensa (M)

Tras nuestro primer encuentro con motivo de la Semana Contra el Acoso Callejero, en el que aprendimos a observar nuestro entorno con una mirada feminista enfocada en la estructura de la ciudad, nos proponemos realizar un segundo encuentro para poder profundizar y experimentar desde otra experiencia con todo lo aprendido.

17:30-19:30

VIERNES 18



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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 21 MAÑANA

Hablemos de seducción (M)

¿Qué significa seducir? En este taller exploraremos la seducción más allá de los estereotipos, poniendo el foco en la autenticidad, la autoestima, la comunicación y el respeto mutuo. Un espacio para compartir experiencias y adquirir herramientas para relacionarnos de forma más libre, consciente e igualitaria.

10:30-12:30

TARDE

Cinefórum: Mujeres que desafían el poder. (TP)

Cinefórum participativo en el que, a través del visionado de una película y un posterior coloquio, reflexionaremos sobre las relaciones de poder, la violencia estructural, el control sobre los cuerpos, las resistencias colectivas y el papel de las mujeres frente a las desigualdades y las distintas formas de opresión. Un espacio para desarrollar una mirada crítica desde la perspectiva de igualdad y compartir reflexiones en grupo.

17:30-19:30

MARTES 22 MAÑANA

La memoria de las mujeres (M)

Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género

11:00-13:00

TARDE

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

Pensada para mujeres de todas las edades y niveles de condición física.

19:00-20:00

Visita guiada Casa de la Arquitectura (M)

Acompañadas por el equipo de Mediación Cultural, recorreremos una muestra que reúne 95 proyectos de Europa, Asia y Latinoamérica, poniendo el foco en una idea clave: la ciudad no es neutra. Reflexionaremos sobre cuidados, accesibilidad, seguridad y vida en comunidad, incorporando experiencias y realidades diversas.

17:00-18:30

MIÉRCOLES 23 MAÑANA

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

Continuación del cinefórum dedicado a la historia de cuatro abogadas comprometidas con la defensa de los derechos y las libertades durante la dictadura franquista y la Transición española.

10:00-12:00

TARDE

Creciendo juntas. Mujeres que se empoderan. (M)

Grupo de apoyo donde trabajaremos juntas aspectos fundamentales como la conciencia y regulación emocional, la autoestima...

18:00-20:00

Recorrido Memorias de Arganzuela (TP)

A través de un paseo por algunos de sus espacios industriales y obreros, compartiremos historias y recuerdos vinculados a algunos de sus lugares emblemáticos como la Fábrica de Cervezas El Águila.

18:00-19:30

JUEVES 24



TARDE

Taller de dibujo “ Libro Artista” (M)

Un curso de 6 sesiones para explorar la narración, la imagen en secuencia y el juego, llevando el dibujo al territorio del libro objeto: formatos que se abren, se despliegan y se recorren. Un espacio para dibujar, experimentar y construir relatos en papel, donde cada pliegue y cada imagen forman parte del camino.

17:30-19:30

VIERNES 25 TARDE



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 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28



TARDE

Librofórum: Soledades compartidas (TP)

La soledad no siempre significa lo mismo. A veces la buscamos y disfrutamos; otras veces aparece sin que la hayamos elegido. A través de fragmentos de novelas gráficas (cómic) nos acercaremos a distintas historias y formas de vivirla. Leeremos, conversaremos y compartiremos miradas sobre la soledad, los vínculos y aquello que puede ayudarnos a sentirnos más cerca de otras personas. con perspectiva de género

18:00-19:30

MARTES 29

MAÑANA

La memoria de las mujeres (M)

Espacio autogestionado dedicado al autocuidado mental y la estimulación cognitiva con perspectiva de género

11:00-13:00

TARDE

Diálogos jurídicos: sucesiones y herencias (M)

Dialogaremos con la abogada y conoceremos los procedimientos sucesorios, los derechos y obligaciones en este ámbito y de qué forma tenemos o no poder sobre nuestros bienes y la libertad o no de legarlos a determinadas personas.

17:00-19:00

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

Pensada para mujeres de todas las edades y niveles de condición física.

19:00-20:00

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Visita Guiada Fund. Mapfre: Minor White. (TP)

La muestra recorre su trayectoria a través de imágenes organizadas en secuencias, un formato con el que exploró la relación entre fotografía, emoción y espiritualidad. Además de su obra artística, la exposición destaca su importante labor como docente, editor y teórico.

11:30-13:00

Visita Guiada Museo del Romanticismo (M)

Conoceremos 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, podréis dar voz a algunos de los retratos femeninos de la colección con el propósito de expresar todo lo que la visita os haya sugerido.

11:00-13:00

TARDE

Creciendo juntas. Mujeres que se empoderan. (M)

18:00-20:00



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