

ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 2 DE OCTUBRE 2026



“FALTA MUCHO PARA QUE CAMBIE
EL MUNDO, Y YO ME MORIRÉ SIN
VERLO, PERO CON LA IDEA DE QUE
CAMBIARÁ. PENSAR DE OTRA
MANERA SERÍA RECONOCER QUE
TODA MI VIDA HABÍA FRACASADO”

—
JUANA DOÑA

JUEVES 1

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

VIERNES 2

MAÑANA

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

Pensada para mujeres de todas las edades y niveles de condición física no teniendo limitaciones importantes que interfieran en la práctica del ejercicio. 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

10:15-11:45

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026



LUNES 5

MAÑANA

Mujeres que abrieron camino. Un paseo por el Cementerio Nuestra Señora de la Almudena (TP)

Un paseo por la memoria de Madrid para descubrir a las mujeres que soñaron, crearon y lucharon por abrir nuevos caminos. A través del Cementerio de Nuestra Señora de la Almudena conoceremos historias de talento, valentía y compromiso de mujeres que transformaron su época y nos dejaron un legado que aún perdura.

11:00-13:00

MARTES 6

TARDE

Cuidar(se): Alimentación Consciente. (TP)

¿Cómo nos relacionamos con lo que comemos? Te proponemos una sesión práctica para llevar la atención plena a nuestra mesa, escuchando las señales del cuerpo y disfrutando del proceso de alimentarnos.

18:00-20:00

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Visita Guiada Museo del Romanticismo (M)

Conoceremos el museo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de un taller creativo de collage, podréis dar voz a algunos de los retratos femeninos.

11:00-13:00

TARDE

Matadero lo borda (M)

Taller colectivo de bordado y creatividad en torno al territorio, la memoria y la imaginación. Las participantes intervendrán sobre un gran mapa textil de Matadero, Madrid Río y los barrios cercanos, incorporando recuerdos, historias e ideas. No es necesario tener experiencia previa ni aportar materiales. Una actividad para crear, conversar y compartir, acompañada por el ilustrador y narrador Daniel Tornero.

18:00-20:00

JUEVES 8

MAÑANA

Relaciones sanas, vínculos que cuidan (TP)

Un espacio para explorar los diferentes tipos de relaciones, reflexionar sobre los límites, la comunicación y el respeto, y descubrir herramientas para construir vínculos sanos, igualitarios y basados en el buen trato.

10:30-12:00

VIERNES 9

TARDE

Cine: 18º Edición Ciclo de Cine por la Paz. Película: ALICE, CARIÑO (M)

Alice (Anna Kendrick) es una mujer al límite. A sus treinta años, vive una situación de maltrato psicológico perpetuado por su novio, Simon, que la tiene atrapada en un estado de parálisis. Durante unas vacaciones en el campo con sus dos mejores amigas, Alice redescubrirá la esencia de sí misma y por fin adquirirá la perspectiva que tanto necesita. Sin embargo, la venganza de Simon por la fuga inesperada de su pareja es tan inevitable como demoledora y, una vez desatada, pondrá a prueba la resistencia de Alice, su valor y la fortaleza de su lazo con sus amigas.

19:00-21:30

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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026



LUNES 12

FESTIVO

"DESDE LA NOCHE Y LA NIEBLA SALIMOS, Y AQUÍ ESTAMOS. QUE NADIE DIGA QUE FUE EN VANO."

JUANA DOÑA

MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Salud Mental y Género (M)

Encuentro mensual para mujeres en el que, a través de diferentes actividades, reflexionaremos sobre la salud mental, el cuidado y el apoyo entre mujeres. La primera sesión será "desmontando mitos y creencias irracionales en la salud mental de las mujeres"

10:00-12:00h

TARDE

Cine "Pioneras. Solo querían jugar" (TP)

Pioneras. Solo querían jugar, de Marta Díaz de Lope Díaz, es una película que recupera las historias de mujeres que se adelantaron a su tiempo y que, desde distintos ámbitos, desafiaron las normas y barreras de una sociedad que limitaba sus oportunidades. A través de su visionado y un posterior coloquio, reflexionaremos sobre las desigualdades de género, los roles y estereotipos, las relaciones de poder y las distintas formas de resistencia y transformación.

17:00-20:00h

JUEVES 15

MAÑANA

Canto en colectivo (M)

10:30-12:00

TARDE

Cuidar(se) con consciencia: Mindfulness para Mujeres (M)

Te invitamos a un espacio de pausa, autocuidado y encuentro entre mujeres. Un lugar seguro para parar el ritmo diario y conectar con nuestro bienestar desde la consciencia plena..

16:00-17:30

Cinefórum: El amor no es control (TP)

Cinefórum participativo en el que, a través del visionado y un posterior coloquio, reflexionaremos sobre las diferentes formas de violencia machista, las relaciones de poder, los mitos del amor romántico y la importancia de construir relaciones basadas en la igualdad, el respeto y el buen trato.

17:30-19:30

VIERNES 16

MAÑANA

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

10:15-11:45

Cuidar(se) con Consciencia Plena en Entornos Asociativos (TP)

Quienes cuidamos de los proyectos colectivos también necesitamos cuidar de nosotras mismas. Este taller está diseñado para personas que participan en asociaciones, colectivos y redes comunitarias que buscan herramientas de bienestar y sostenibilidad personal y grupal.

10:00-12:00

Formación para profesionales: Conociendo la manosfera (Profesionales)

Formación dirigida a profesionales para conocer qué es la manosfera, sus principales comunidades y subgrupos, los discursos y dinámicas que la caracterizan y su impacto en la construcción de masculinidades y en la prevención de la violencia machista.

13:30-15:00

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026



LUNES 19

MAÑANA

Más allá de la menopausia (M)

Con motivo del Día Mundial de la Menopausia, conoceremos y compartiremos las diferentes experiencias de esta etapa, con el objetivo de desmontar mitos y estereotipos y reflexionar sobre los cambios físicos, emocionales y sociales que la acompañan, poniendo en valor el bienestar y el autocuidado de las mujeres.

11:00-12:30

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 20

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Competencias digitales. (TP)

Taller práctico para aprender a utilizar herramientas digitales que facilitan la vida diaria y favorecen la inclusión digital.

10:00-11:30h

TARDE

Visita Guiada Fund. Mapfre: Mujeres prerrafaelitas. (M)

Esta exposición recupera el papel de más de 40 mujeres artistas vinculadas al movimiento prerrafaelita. Conoceremos sus obras y trayectorias, así como las dificultades y caminos que tuvieron que afrontar para desarrollar su actividad artística en la sociedad victoriana. Una revisión desde una perspectiva de género y de historia social, reivindicando a creadoras que durante décadas quedaron relegadas frente a sus compañeros masculinos.

18:30-20:00

JUEVES 22

MAÑANA

Competencias digitales. (TP)

Taller práctico para aprender a utilizar herramientas digitales que facilitan la vida diaria y favorecen la inclusión digital.

10:00-11:30h

VIERNES 23

MAÑANA

Clase de Pilates Mat (suelo) (M)

Pensada para mujeres de todas las edades y niveles de condición física no teniendo limitaciones importantes que interfieran en la práctica del ejercicio. 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

10:15-11:45

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026



LUNES 26

MAÑANA

Cinefórum: Día por la visibilidad de la comunidad intersexual (TP)

Cinefórum participativo con motivo del Día por la Visibilidad de la comunidad Intersexual, en el que, a través del visionado de una película y un posterior coloquio, reflexionaremos sobre la diversidad corporal, la construcción social del sexo y del género, las normas que condicionan nuestros cuerpos e identidades y la necesidad de visibilizar y reconocer las realidades intersexuales.

10:00-13:00

TARDE

Cuidar(se) con consciencia: Mindfulness para Personas Mayores (TP+65)

Un espacio tranquilo adaptado para ejercitar la atención plena, mejorar la calma mental y compartir un rato agradable en comunidad..

17:00-19:00h

MARTES 27

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

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Visita a sesión plenaria del Congreso de los Diputados (TP)

Continuamos acercando a la población a sus instituciones. En esta ocasión realizaremos una visita a una sesión plenaria del Congreso de los Diputados en la que las y los participantes tendrán la ocasión de asistir a un debate parlamentario.

10:30-12:30

JUEVES 29

TARDE

Soberanía alimentaria y el huerto comunitario de La Cabaña (TP)

Una sesión para reflexionar sobre cómo nos alimentamos, de dónde vienen nuestros alimentos y qué papel pueden tener los huertos comunitarios en la construcción de sistemas alimentarios más sostenibles y cercanos. A través del diálogo y dinámicas participativas, compartiremos experiencias y exploraremos otras formas de relacionarnos con la alimentación y el territorio.

16:30-18:00

VIERNES 30

MAÑANA

Entre viñetas: club de lectura del Juana (TP)

Historias dibujadas que nos harán pensar, cuestionarnos y conversar. Un espacio para compartir lecturas y poner en común nuestra mirada, reflexionar sobre desigualdades, violencias, poder, tradiciones... Leer juntas para mirar de otra manera.

10:30-12:30

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