ESPACIO DE IGUALDAD JUANA DOÑA
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 a 14 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

SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad JUANA DOÑA

LUNES 2

FESTIVO

«NO PODEMOS CAMBIAR EL MUNDO SOLAS, PERO CUANDO NOS UNIMOS EN LAS PLAZAS Y EN LAS CALLES, SOMOS IMPARABLES».

-

MARCELA LAGARDE

MARTES 3



MIÉRCOLES 4



TARDE

Ventanilla energética: Ahorro y eficiencia energética en el hogar (M)
¿Crees que es posible ahorrar más en tus facturas de luz y gas?, ¿No sabes cómo resolver problemas con tu comercializadora?... Acércate al mundo de la energía para comprender, optimizar y conocer tus derechos como consumidora
18:00-19:30h

JUEVES 5

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

Cartografías de la memoria, el barrio que nos vio crecer (TP)
¿A qué huele tu plaza favorita? ¿Dónde compraste aquel libro o conociste a una persona inolvidable? Las calles que habitamos guardan las historias de las mujeres que las caminan. Ven a compartir tu pedacito de historia y a recuperar el espacio público que nos pertenece.
17:30-19:30



VIERNES 6

MAÑANA

Conecta con tu cuerpo: Pilates (M)
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

Conectad@s: herramientas digitales para la vida cotidiana (M)
A través de sesiones sencillas y adaptadas, las personas participantes aprenderán a utilizar las funciones esenciales del teléfono móvil, leer códigos QR, rellenar formularios digitales, navegar por Internet de forma segura o realizar trámites básicos con la administración.
11:00-13:00

IA aplicada a la intervención socioeducativa (PROF)
Formación práctica para aprender a utilizar la inteligencia artificial como herramienta de apoyo en la intervención socioeducativa.
13:30-15:00

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona

SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 9

FESTIVO



MARTES 10

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 11

TARDE

Ventanilla energética: Energias renovables y Comunidades energéticas (M)
¿Crees que es posible ahorrar más en tus facturas de luz y gas?, ¿No sabes cómo resolver problemas con tu comercializadora?... Acércate al mundo de la energía para comprender, optimizar y conocer tus derechos como consumidora
18:00-19:30h

JUEVES 12

MAÑANA

Barcas el retiro(M)
¡El Retiro es un lugar maravilloso para pasear, charlar y para remar en las barcas! ¿Has probado a remar alguna vez en las barcas del retiro? Si no lo has probado nunca, no te lo pierdas y si ya has remado alguna vez, vuelve y repite. Hablaremos del 25N y nos actualizaremos.
10:30-12:00



VIERNES 13

MAÑANA

Red Bienestar Arganzuela: Pisa fuerte por las mujeres silenciadas (TP)
Espacio vecinal de Arganzuela. Este mes haremos un recorrido por Arganzuela para recuperar la memoria de mujeres relevantes y silenciadas del barrio. Finalizaremos con un pequeño homenaje junto a todas las mujeres por el 25N.
11:00-12:30

Conectad@s: herramientas digitales para la vida cotidiana (M)
11:00-13:00

IA aplicada a la intervención socioeducativa (PROF)
13:30-15:00

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona

SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad JUANA DOÑA

LUNES 16

MAÑANA

Acompañando el duelo, "palabras que resuenan" (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, mediante una propuesta de creación artística basada en la escritura
10:30-12:30h

TARDE

Luces y sombras: Lo que muestro y oculto (M)
Las mujeres hemos pasado la vida cuidando de los demás y mostrando siempre nuestra mejor cara. Pero, ¿qué pasa con todo eso que llevamos dentro y que pocas veces nos hemos permitido mostrar? ¡Regálate esta tarde para ti reina!
17:30-19:30h

MARTES 17

MAÑANA

¡Nos vamos al cine! (TP)
Ven al cine a ver la película "Sorda" de Eva Libertad. Te esperamos a las 11:15h en la Sala Berlanga. Después de la película mantendremos un interesante debate sobre la realidad de las personas con discapacidad auditiva. No te lo pierdas.
11:30-13:30h



MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Salud Mental y Género: 25N (M)
Espacio de reflexión en torno al 25N y la prevención de la violencia machista.
10:00-12:00h

Movimiento consciente: Pilates (M)
10:15-11:45h

Entrenamiento de boxeo para mujeres (M)
Exploraremos desde el cuerpo cómo nos atraviesan los malestares de género y cómo es ponernos en movimiento. No necesitas estar en forma ni experiencia previa.
12:00-14:30h

TARDE

Museo del Romanticismo: Aves de paso. Exilios y migraciones en el siglo XIX (TP)
Visita guiada para conocer el contexto del exilio y de la migración españoles durante el Romanticismo.
16:30-18:30h

Ventanilla energética: Entender la factura de la luz y gas (M)
18:00-19:30h

JUEVES 19

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

Conversando con tu abogada: prevención de la violencia contra la mujer en el ámbito de la familia(M)
En el mes en que se conmemora el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, trabajaremos cómo identificar y prevenir situaciones de violencia en una crisis familiar y de pareja. ¡Anímate a participar!
17:30-19:30

VIERNES 20

MAÑANA

Conecta con tu cuerpo: Pilates (M)
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

Conectad@s: herramientas digitales para la vida cotidiana (M)
A través de sesiones sencillas y adaptadas, las personas participantes aprenderán a utilizar las funciones esenciales del teléfono móvil, leer códigos QR, rellenar formularios digitales, navegar por Internet de forma segura o realizar trámites básicos con la administración.
11:00-13:00

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona

SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad JUANA DOÑA

LUNES 23

MAÑANA

Mentes en juego: edición mujeres (M)
Encuentros participativos que fomentan el bienestar, la socialización y la estimulación cognitiva mediante el juego, promoviendo así la memoria, la atención y el intercambio de experiencias en un espacio de convivencia y disfrute compartido.
10:30-12:30h

TARDE

Librofórum:
El miedo al paso del tiempo (TP)
El paso del tiempo puede despertar miedos, pero también recordarnos que seguimos aquí, con posibilidades de cambiar y comenzar de nuevo. A través de fragmentos de novelas gráficas (cómics), leeremos, conversaremos y compartiremos miradas sobre cómo convivir con esos temores sin perder de vista todo lo que queda por vivir
18:30-20:00h

MARTES 24

MAÑANA

Jornada 25N en centro de mayores (TP)
Una sesión dinámica y participativa para celebrar la igualdad y conmemorar el 25N a través de juegos, reflexiones y experiencias compartidas. Un espacio para dialogar, aprender y promover relaciones basadas en el respeto, la libertad y el buen trato.
11:00-13:00h

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

MIÉRCOLES 25

JORNADA 25N (TP)
Con motivo del 25N desde diferentes recursos y entidades del distrito os invitamos a uniros colectivamente en los eventos que preparamos para reivindicar la lucha contra la violencia machista. Además contaremos con la asistencia y aportaciones de la Red de Ganchilleras.
¡Ven y participa!
11:00-13:30



JUEVES 26

MAÑANA

Relaciones sanas II
Poniendo en práctica lo aprendido (TP)
Un espacio para poner en escena situaciones cotidianas que pueden surgir en nuestras relaciones y buscar, juntas, otras formas de afrontarlas. A través del teatro foro, exploraremos los conflictos, los límites y la comunicación, experimentando distintas maneras de responder y construyendo herramientas para relacionarnos desde el respeto, el cuidado y el buen trato.
11:00-13:00h

VIERNES 27

MAÑANA

Movimiento consciente: Pilates (M)
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

Entre viñetas
Club de lectura (TP)
Historias dibujadas que nos harán pensar, cuestionarnos y conversar. Un espacio para compartir lecturas y poner en común nuestras mirada, reflexionar sobre desigualdades, violencias, poder, tradiciones... Leer juntas para mirar de otra manera.
10:30-12:30h

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona

SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 30

MAÑANA

Mentes en juego: edición mujeres (M)
Encuentros participativos que fomentan el bienestar, la socialización y la estimulación cognitiva mediante el juego, promoviendo así la memoria, la atención y el intercambio de experiencias en un espacio de convivencia y disfrute compartido.
10:30-12:30h



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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadjuanadona