

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN ENERO 2025



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.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 68 31/ 605-65 95 05

Correo electrónico: emiliapardobazan6@madrid.es

Presencialmente: Avenida de Badajoz, 60 (metro Barrio de la Concepción)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro. Días 1 y 6 de enero el Espacio permanecerá cerrado

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.

Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

ADEMÁS TENEMOS:

- Acceso libre a internet: Conéctate desde el Emilia.
- Tenemos una tablet para tí. Uso libre.
- Disponibilidad de aulas
- Exposición: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera
- Exposición: Diálogos con nuestras Ancestras
- Exposición permanente: "El rincón de Guada".

SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025

“No puedo usar la vida de otra persona para medir la mía. No puedo vivir la vida de otra persona. Esto implica que debo comenzar a vivir mi vida”

Sudre Geraldine Lorde, escritora afroamericana.

JUEVES 02



VIERNES 03



TARDE

**Viernes de cine:
Tomates verdes fritos.
(TP)**

La película es una adaptación de la novela homónima de Fannie Flag. La historia gira en torno a la gran amistad entre dos mujeres y al misterioso asesinato del marido de una de ellas.

17:00-19:30h.

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 7 AL 10 DE DICIEMBRE 2024

MARTES 7

MAÑANA

Primeros pasos con el correo electrónico: Gmail. Bloque 1(M)

Adéntrate en el mundo del correo electrónico con esta formación en Gmail. Aprende a interactuar y compartir de manera digital, dominando funciones clave. Mejora tu productividad en la gestión de correos con Gmail.

10:00-12:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Desayuno de miércoles (TP)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.

SEMANAL

TARDE

Arteterapia para la autoestima corporal (M)

Descubre cómo la arteterapia puede ayudar a mejorar tu autoestima corporal

17:00 a 19:00

JUEVES 9

MAÑANA



TARDE

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquía Teatro(TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones, ponerse en la piel de personajes y viajar a través del tiempo con gafas violetas

17:30 a 19:30

QUINCENAL

VIERNES 10



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO 2025

LUNES 13

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo descanse y se estire a su ritmo.

10:00-11:30h.

SEMANTAL

¿Quieres aprender a hacer fotos geniales para tu cv? (M)

Juntas aprenderemos a crear autorretratos profesionales con el móvil, perfectos para tu CV, utilizando técnicas simples para destacar tu mejor versión

11:30 a 13:30h.

TARDE

El Arte de EmpoderArte: musicoterapia(M)

Sesión de musicoterapia para las participantes del taller al que asisten regularmente

17:00-19:30h.

MARTES 14

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Inicial(M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

QUINCENAL

Claves para la autoestima con Bárbara Castro(M)

Un taller dinámico con pistas para mejorar tu autoestima y tu bienestar emocional

12:00-14:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Desayuno de miércoles (TP)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.

SEMANTAL

Cantando Juntas(M)

Cantar juntas nos une, nos da fuerza y ánimos y hace que la vida tenga más magia ¡Vente a cantar con nosotras! No necesitas estudios musicales para apuntarte a este taller, sólo ganas de cantar.

12:00-14:00h.

TARDE

Arteterapia para la autoestima corporal. Tejiendo la conexión del grupo(M)

Iniciamos el grupo de arteterapia para la potenciar la autoestima frente a los estereotipos de género que nos dificultan amar nuestro cuerpo tal y como es

17:00-19:00h.

JUEVES 16

MAÑANA

Círculo de Nutrición y menopausia. Al cuidado de Sara González, coach de nutrición(TP)

Vente a conocer qué alimentos te vienen mejor para la etapa en la que las mujeres dejamos de menstruar. Plazas limitadas (20 personas)

12:00-14:00h.



VIERNES 17

TARDE

Presentación libro de poesía "Infancia es una fruta" de Edurne Batanero (TP)

La escritora y poetisa del Premio de Poesía Joven Vaso Roto, presentará su poemario Infancia es una fruta. Acompañanos en esta tarde poética y de conversación para escucharnos a través de la voz lírica.

18:00-19:30h.

Círculo Masculino Plural (H)

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo.

18:00-20:00h.

QUINCENAL

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 20 AL 24 DE ENERO 2025

LUNES 20

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo descanse y se estire a su ritmo.

10:00-11:30h.

SEMANTAL

Taller Cuidado de orquídeas para la serenidad (TP)

Aprenderemos sobre el cuidado de orquídeas y lo relacionaremos con la práctica de la atención plena.

12:00-14:00h.

TARDE

El Arte de EmpoderArte: sexualidad (M)

La sexualidad te conecta contigo misma y con otras personas ¿Cómo disfrutar de ella desde el cuidado?

17:00-19:30h.

MARTES 21

MAÑANA

Visita al Museo Arqueológico: Grecia Clásica. Con AAVV San Pascual (TP)

Viaja por la Grecia Clásica en el Museo Arqueológico Nacional

10:15 a 13:45h

Primeros pasos con el correo electrónico: Gmail. Bloque 2 (M)

Adéntrate en el mundo del correo electrónico.

10:00-12:00h.

¡Nos vamos al cine! El caso Nerenka 24 años después (TP)

10:00-12:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Desayuno de miércoles (TP)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.

SEMANTAL

Conoce los recursos de tu distrito: Tu oficina de empleo (TP)

En este taller conoceremos los servicios que ofrece tu Oficina de Empleo y cómo funciona la Oficina Virtual

12:00-14:00h.

TARDE

Arteterapia para la autoestima corporal. La sabia interna (M)

Desarrolla tu capacidad para validar tu propio criterio y confiar en tu intuición

17:00-19:00h.

JUEVES 23

MAÑANA



TARDE

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquia Teatro (TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones.

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 24

MAÑANA



TARDE

Viernes de cine: Maestras de la república (TP)

Documental de Pilar Pérez Solano (2013). Documental que nos muestra con imágenes de archivo inéditas, a aquellas maestras republicanas que fueron unas mujeres valientes, decididas y comprometidas con sus ideales y que participaron en la conquista de los derechos de las mujeres y en la modernización de la educación, para que esta fuera pública y democrática.

17:00-19:30h.

QUINCENAL

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025

LUNES 27

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo descanse y se estire a su ritmo.

10:00-11:30h.
SEMANTAL

TARDE

El Arte de EmpoderArte: comunicación asertiva (M)

Desarrolla herramientas para comunicarte de forma más asertiva

17:30-19:30h.

MARTES 28

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.
QUINCENAL

Claves de la autoestima 2: Creencias limitantes y pensamientos negativos (M)

12:00-14:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.
SEMANTAL

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Desayuno de miércoles (TP)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.
SEMANTAL

Autoconocimiento laboral: cómo aumentar tus posibilidades de encontrar tu trabajo ideal (M)

10:00-12:00h.

Libera tu Voz (TP)

12:00-14:00h.

TARDE

Taller Herramientas de la Mediación aplicadas a la vida diaria. (TP)

Aprende a comunicarte mejor con tus seres queridos y a resolver conflictos de forma exitosa

16:30-19:30h.

JUEVES 30

MAÑANA

Primeros pasos con el correo electrónico: Gmail. Bloque 3 (M)

Adéntrate en el mundo del correo electrónico.

10:00-12:00h.



TARDE

Taller Herramientas de la Mediación aplicadas a la vida diaria. (TP)

Aprende a comunicarte mejor con tus seres queridos y a resolver conflictos de forma exitosa

16:30-19:30h.

VIERNES 31



TARDE

Danzando Juntas (M)

Vente a disfrutar de la danza libre en buena compañía, mientras le das alegría a tu cuerpo con música empoderadora

17:00-19:30h.

Círculo Masculino Plural (H)

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo.

18:00-20:00h.
QUINCENAL

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana

