

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 03 85

Correo electrónico: caimujermzad@madrid.es

Presencialmente: calle Andrés Mellado, 44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

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.

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



ADEMÁS TENEMOS:

- Disponibilidad de aulas con reserva previa
- Uso de ordenador con reserva previa

RECUERDA:

**Espacio de Recreo infantil (niñas/os entre 4 y 12 años).
Para personas que participan en el espacio.
Es necesaria cita previa.**



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO DE 2025



MIÉRCOLES 1

FESTIVO



JUEVES 2

MAÑANA

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal
(excepto 9 y 16)

VIERNES 3

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Estiramientos matutinos (M).

12:30 - 13:45 h

TARDE



(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



SEMANA DE 6 AL 10 DE ENERO DE 2025

LUNES 6

FESTIVO

MARTES 7

MAÑANA

**Iniciación al Mindfulness .
Grupo I (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal



TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M).
GRUPO I.**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Queridas reinas magas: de
regalo, autoestima (M).**

18:15 - 19:45 h

**Iniciación al Mindfulness.
Grupo II (M).**

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal



JUEVES 9

MAÑANA

Chocolatada de año nuevo (M).

10:30 - 12:00 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (a partir
del 9)

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M).
GRUPO II.**

17:00 - 18:00 h Semanal
(excepto 9 y 16)

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30 - 19:00 h Semanal (a partir
del 9)

**Grupo de autocuidado. Bailando
entre nosotras (M). GRUPO I**

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir
del 9)

VIERNES 10

MAÑANA

**Desayuno participativo,
creando redes (M).**

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal juntas (M).

12:00 - 13:30 h

Mujeres que juegan en red (M).

12:00 - 13:30 h

TARDE

**Docufórum: María Zambrano y
el método de los claros (TP).**

17:30 - 19:00 h

**Grupo de autocuidado.
Bailando entre nosotras (M).
GRUPO II**

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir
del 10)

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



SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO DE 2025

LUNES 13

MAÑANA

Espacio Digital: Creación y usos del Certificado Digital (M).

10:00 - 11:00 h

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30- 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal (a partir del 13)

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (a partir del 14)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 -19:45 h (a partir del 14)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II(M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

11:00 - 12:30 h (a partir del 15)

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h (a partir del 15)



TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (a partir del 9)

Creación de cortometraje: las mujeres del Zambrano nos damos a conocer (M). GRUPO I.

11:00 - 12:30 h

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto 9 y 16)

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal (a partir del 9)

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M). GRUPO I

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 9)

Creación de cortometraje: las mujeres del Zambrano nos damos a conocer (M). GRUPO II.

18:15 -19:45 h

VIERNES 17

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

TARDE

Lecturas saludables: crecemos a través de los libros en grupo (M).

16:30- 18:00 h Mensual

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M). GRUPO II

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 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



SEMANA DEL 20 AL 24 DE ENERO DE 2025

LUNES 20

MAÑANA

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h (a partir del 20)

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30- 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal (a partir del 13)

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 21

MAÑANA

Taller creativo: Bordado sobre prendas de punto (M).

10:30 - 12:30 h Bimensual

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (a partir del 14)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 -19:45 h (a partir del 14)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

11:00 - 12:30 h (a partir del 15)

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h (a partir del 15)



TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

Mi tiempo propio(M).

11:00 - 12:30 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (a partir del 9)

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto 9 y 16)

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal (a partir del 9)

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M). GRUPO I

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 9)

VIERNES 24

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Concentración mensual en conmemoración por las mujeres e infancias asesinadas por la violencia machista (TP).

11:30 - 12:00 h Mensual

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Mujeres que juegan en red (M).

12:00 - 13:30 h

Percusión corporal juntas (M).

12:00-13:30 h

TARDE

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M). GRUPO II

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 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



SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO DE 2025

LUNES 27

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h (a partir del 20)

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30- 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal (a partir del 13)

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Reconstruyendo nuestra historia: narrativas de transformación (M).

10:30 - 12:00 h

Taller creativo: Bordado sobre prendas de punto (M).

10:30 - 12:30 h Bimensual

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (a partir del 14)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mapa de la igualdad (TP).

17:00 - 18:00 h

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 -19:45 h (a partir del 14)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

11:00 - 12:30 h (a partir del 15)

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h (a partir del 15)



TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

Mi tiempo propio(M).

11:00 - 12:30 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (a partir del 9)

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto 9 y 16)

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal (a partir del 9)

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M). GRUPO I

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 9)

Pintura de Mandalas (M).

18:15 -19:45 h

VIERNES 31

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Caminando juntas. Casa de Campo (M). Punto de encuentro: metro Lago.

11:00 - 13:30 h

Percusión corporal juntas (M).

12:00-13:30 h



TARDE

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M). GRUPO II

18:00 - 19:30 h Semanal (a partir del 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

