

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN JULIO 2024



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 a 14 y de 16:30 a 20:30 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



Y DURANTE LOS MESES DE VERANO...

Acércate y disfruta del patio del Espacio. Puedes jugar a juegos de mesa, leer un libro, tomar el sol...



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024

LUNES 1 MAÑANA

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

Queremos invitaros a que os hagáis un regalo: tiempo y espacio para el autocuidado. Realizaremos estiramientos y ejercicios para reducir las tensiones y cargas acumuladas.

10:00 - 11:00 h Semanal

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Taller iniciación Lengua de Signos Española (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 2 MAÑANA

Ejercitando mi suelo pélvico(M).

En este taller conoceremos la importancia de tener un suelo pélvico saludable, y cuestionaremos todos los mitos que hay alrededor de este tema.

12:00 - 13:00 h

TARDE

Martes de cine: Figuras Ocultas (TP).

17:30 - 20:00 h

MIÉRCOLES 3

Las mujeres tomamos los micros. Tu programa de radio desde 0 (M).

GRUPO CERRADO

11:30 - 13:30 h

TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

19:00 - 20:00 h Semanal

JUEVES 4 MAÑANA

Bailando salsa (M).

10.30 - 12:00 h Semanal

Manualidades de verano: tambor oceánico (M).

11:00 - 12:30 h

MCS: El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Empoderándome con mandalas (M).

Dejar correr la imaginación, relajarnos, entrar en contacto con nuestra creatividad para tomar conciencia de todo nuestro potencial.

17:00 - 18:00 h Semanal

VIERNES 5 MAÑANA

MCS: Mujeres que crean (M).

10:30 - 12:30 h Semanal

Paseos de verano (M).

Paseamos juntas por nuestros barrios acompañadas por otras mujeres con el objetivo de ocupar los espacios públicos que forman parte de nuestro día a día, exploramos sitios nuevos y compartimos vivencias.

10:30 - 12:00 h Semanal

TARDE

MCS: Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

(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 8 AL 12 DE JULIO 2024

LUNES 8

MAÑANA

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

10:00 - 11:00 h Semanal

Empatía vs simpatía: aclarando conceptos (M)

En este monográfico veremos las diferencias entre simpatía y empatía, aprendiendo a identificarlas y poniendo en valor la capacidad de decidir cuando ser simpática o empática.

10:30 - 12:00 h

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Taller iniciación Lengua de Signos Española (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 9

MAÑANA

Visita exposición "Poética del gesto, política del documento" (Bárbara Brändili) (TP).

10:30 - 12:00 h

Punto encuentro:

CentroCentro, Plza. Cibeles, 1

Ejercitando mi suelo pélvico(M).

En este taller conoceremos la importancia de tener un suelo pélvico saludable, y cuestionaremos todos los mitos que hay alrededor de este tema.

12:00 - 13:00 h

TARDE

Martes de cine: Cándida (TP).

17:30 - 20:00 h

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Sin miedo al móvil (M).

¿Crees que puedes sacar mucho más partido a tu smartphone? ¿Sientes que el teléfono te habla en un idioma que no conoces? En este taller aprenderemos el uso básico del teléfono móvil y diferentes acciones que nos ayuden en nuestro día a día.

12:00 - 13:30 h Semanal
(excepto el 3)

TARDE

Monográfico escritura creativa: cambiamos las letras de canciones (M).

18:30 - 20:00 h

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

19:00 - 20:00 h Semanal

JUEVES 11

MAÑANA

Bailando salsa (M).

10:30 - 12:00 h Semanal

Manualidades de verano: sistema solar con lanas (M).

11:00 - 12:30 h

MCS: El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Empoderándome con mandalas (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

VIERNES 12

MAÑANA

MCS: Mujeres que crean (M).

10:30 - 12:30 h Semanal

Paseos de verano (M).

Paseamos juntas por nuestros barrios acompañadas por otras mujeres con el objetivo de ocupar los espacios públicos que forman parte de nuestro día a día, exploramos sitios nuevos y compartimos vivencias.

10:30 - 12:00 h Semanal

TARDE

Cinefórum: Mi querida cofradía (TP).

17:30 - 19:30 h

MCS: Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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



SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024

LUNES 15

MAÑANA

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

10:00 - 11:00 h Semanal

Descubriendo más de mí, descubriendo la ventana de Johari (M).

Descubriremos esta potente herramienta de autoconocimiento, planteándonos como sacarle todo su potencial.

10:30 - 12:00 h

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Taller iniciación Lengua de Signos Española (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 16

MAÑANA

Desayuno con la abogada (M).

¿Tienes dudas o preguntas jurídicas? En este espacio seguro puedes compartirlas e intentaremos resolverlas.

10:30 - 12:00 h

Mañanas de juegos (M)

10:30 - 12:00 h

TARDE

Martes de cine: Inside Out (TP).

17.30 -20.00 h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Sin miedo al móvil (M).

¿Crees que puedes sacar mucho más partido a tu smartphone? ¿Sientes que el teléfono te habla en un idioma que no conoces? En este taller aprenderemos el uso básico del teléfono móvil y diferentes acciones que nos ayuden en nuestro día a día.

12.00 -13:30 h Semanal (excepto el 3)

TARDE

Monográfico escritura creativa: cambiamos el final del cuento (M).

18:30 -20:00 h

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

19:00 - 20:00 h Semanal

JUEVES 18

MAÑANA

Bailando salsa (M).

10:30 - 12:00 h Semanal

Manualidades de verano: collage (M).

11:00 - 12:30 h

MCS: El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Empoderándome con mandalas (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

VIERNES 19

MAÑANA

MCS: Mujeres que crean (M).

10:30 - 12:30 h Semanal

Paseos de verano (M).

Paseamos juntas por nuestros barrios acompañadas por otras mujeres con el objetivo de ocupar los espacios públicos que forman parte de nuestro día a día, exploramos sitios nuevos y compartimos vivencias.

10:30 - 12:00 h Semanal

TARDE

Cinefórum: Boys don't cry (TP).

17:30-20.00 h

MCS: Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

(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 22 AL 26 DE JULIO 2024

LUNES 22

MAÑANA

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

10:00 - 11:00 h Semanal

El poder de la intuición (M).

10:30 - 12:00 h

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

¡Cerrado por vacaciones! Empoderamiento para el descanso (M).

Vamos a repasar prácticas de autocuidado para no caer en la culpabilización, la exigencia y la tarea, preparándonos para descansar y seguir empoderándonos

17:00 - 18:30 h

Taller iniciación Lengua de Signos Española (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 23

MAÑANA

Mañanas de juegos (M).

10:30 - 12:00 h

Risoterapia veraniega (M).

¿Hace mucho que no te dá un ataque de risa? ¿Te cuesta reír? En este encuentro disfrutaremos de una mañana conectando con la risa a través de la niña interior.

12:00-13:00 h

TARDE

Martes de cine: Calladita (TP).

17.30 -20.00 h

Respiramos juntas (M).

19:00 - 20:10 h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

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

11:30 - 12:00 h Mensual

Sin miedo al móvil (M).

12.00 -13:30 h Semanal (excepto el 3)

TARDE

Monográfico escritura creativa: a través de imágenes (M).

18:30 -20:00 h

Movilidad y relajación: encuentra tu equilibrio (M).

19:00 - 20:00 h Semanal

JUEVES 25

FESTIVO

VIERNES 26

MAÑANA

MCS: Mujeres que crean (M).

10:30 - 12:30 h Semanal

Paseos de verano (M).

Paseamos juntas por nuestros barrios acompañadas por otras mujeres con el objetivo de ocupar los espacios públicos que forman parte de nuestro día a día, exploramos sitios nuevos y compartimos vivencias.

10:30 - 12:00 h Semanal

TARDE

Tarde de Zentangle (M).

18:00 - 19:30 h

MCS: Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

(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 29 AL 31 DE JULIO 2024

LUNES 29

MAÑANA

**Movilidad y relajación:
encuentra tu equilibrio (M).**

10:00 - 11:00 h Semanal

**Poner la vida en el centro sin
sentirme culpable (M).**

10:30 - 12:00 h

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**¡Cerrado por vacaciones!
Empoderamiento para el descanso
(M).**

Vamos a repasar prácticas de autocuidado para no caer en la culpabilización, la exigencia y la tarea, preparándonos para descansar y seguir empoderándonos

17:00 - 18:30 h

**Taller iniciación Lengua de
Signos Española (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 30

MAÑANA

Mañanas de juegos (M).

10:30 - 12:00 h

Risoterapia veraniega (M).

¿Hace mucho que no te dá un ataque de risa? ¿Te cuesta reír? En este encuentro disfrutaremos de una mañana conectando con la risa a través de la niña interior.

12:00-13:00 h

TARDE

**Martes de cine: La fuente de las
mujeres (TP).**

17.30 -20.00 h

Respiramos juntas (M).

19:00 - 20:10 h

MIÉRCOLES 31

MAÑANA

Sin miedo al móvil (M).

¿Crees que puedes sacar mucho más partido a tu smartphone?
¿Sientes que el teléfono te habla en un idioma que no conoces? En este taller aprenderemos el uso básico del teléfono móvil y diferentes acciones que nos ayuden en nuestro día a día.

12.00 -13:30 h Semanal (excepto el 3)

TARDE

**Monográfico escritura creativa:
a través de la música (M).**

18:30 -20:00 h

**Movilidad y relajación:
encuentra tu equilibrio (M).**

19:00 - 20:00 h Semanal



(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

