

# ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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: 91 525 68 31/ 605-65 95 05

Correo electrónico: [emiliapardobazan6@madrid.es](mailto: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.

### 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: Nosotras 2.0. Nerea Ros Encinas.
- Exposición: "El rincón de Guada".

# SEMANA DEL 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 02**

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.**

SEMANAL

## Visita al Museo Thyssen. Exposición de Rosario Velasco (TP)

Vente a visitar el Thyssen y a conocer pinturas, dibujos e ilustraciones de una de las grandes artistas del arte español de la primera mitad del siglo XX

**10:00-11:30h.**

**MARTES 03**

MAÑANA

## Conéctate con el móvil: Nivel Inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

**10:00-11:30h.**

QUINCENAL

## Libera tu voz (TP)

En este taller podrás crear, improvisar y meditar con tu voz, alcanzando un estado de bienestar y relajación profunda.

**12:00-14:00h.**

TARDE

## Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

**17:00-19:30h.**

SEMANAL

**MIÉRCOLES 04**

MAÑANA

## Aprende a hacer jabón y velas reciclando aceite (TP)

¿Te gustaría hacer tu propio jabón y velas simplemente utilizando el aceite alimentario que te ha sobrado?

**11:30-14:00h.**



**JUEVES 05**

MAÑANA

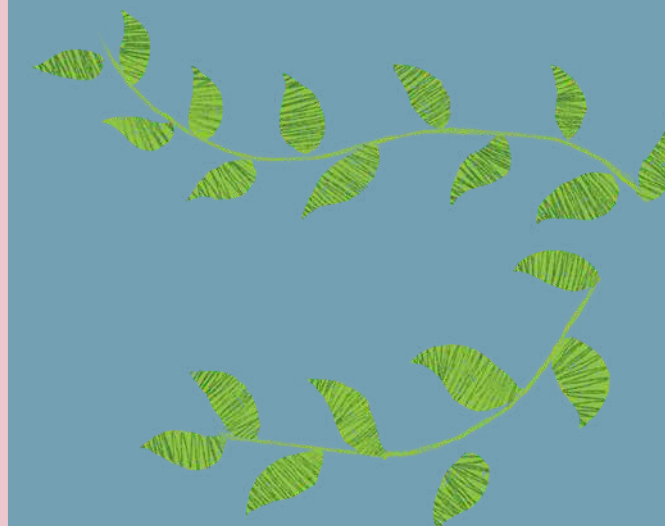
## Paseo a la Fuente del Berro (M)

Disfrutemos de un paseo conociendo las maravillas del barrio mientras reflexionamos sobre la necesidad de espacios seguros para mujeres y niñas

**10:00-12:30h.**



**VIERNES 06**



TARDE

## Danzando juntas (M)

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

**17:30-19:30h.**

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

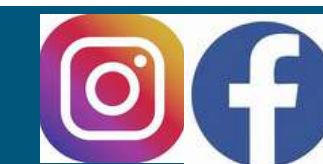


políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 09**

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. Aprendiendo a quererme (M)

¿Necesitas empoderarte, aprender a gestionar mejor tus emociones y a construir relaciones más sanas, empezando por la que tienes contigo misma? Abrimos nuevo grupo

**17:00-19:30h.**

**MARTES 10**

MAÑANA

## Conéctate con el móvil: Nivel Avanzado (M)

Seguimos mejorando nuestro manejo del teléfono inteligente.

**10:00-11:30h.**

QUINCENAL

TARDE

## Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

**17:00-19:30h.**

SEMANTAL

**MIÉRCOLES 11**

MAÑANA

## Paseo por la Quinta de los Molinos (TP)

Disfruta de un paseo por el parque, con su estanque, la Casa del Reloj y descubre cuáles son los árboles que lo habitan.

**10:30-12:00h.**

## Aprende Técnicas de relajación y Mindfulness en la Quinta de los Molinos (TP)

Practicaremos técnicas para relajarte, gestionar mejor las emociones y estar más presente en este parque tan bonito

**12:00-13:30h.**

TARDE

## Documental: Emilia Pardo Bazán, inclasificable. Cine-forum (TP)

Charo López pone voz a los escritos de la autora

**17:30-19:30h.**

**JUEVES 12**

MAÑANA

## Claves para la autoestima. Con Bárbara Castro (TP)

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

**11:30-13:00h.**



**VIERNES 13**

TARDE

## Cine-forum "How to have sex" (TP)

A través de esta película ponemos en el centro el debate sobre la importancia del consentimiento y el papel de los roles de género en las relaciones sexuales desde una experiencia adolescente.

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 16**

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

## Cómo enfrentarme a una entrevista de trabajo: practicamos juntas (M)

En este taller trabajaremos juntas cómo debemos preparar nuestras entrevistas de selección.

**10:00-13:00h.**

TARDE

## El Arte de EmpoderArte. Mis fortalezas, mi resiliencia (M)

En esta sesión, aprenderás a identificar tus fortalezas, potenciando tu resiliencia

**17:00-19:30h.**

**MARTES 17**

MAÑANA

## Conéctate con el móvil: Nivel Inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

**10:00-11:30h.**

QUINCENAL

## Cine-forum: Mujeres sin censura. Documental (TP)

Un relato a través de las vidas de las pioneras que se convirtieron en todo un símbolo de libertad.

**11:30-14:00h.**

TARDE

## Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

**17:00-19:30h.**

SEMANTAL

**MIÉRCOLES 18**

MAÑANA



**JUEVES 19**

MAÑANA

## Conoce la plataforma Salta de la Agencia para el Empleo (M)

La Agencia para el Empleo nos enseña usar la plataforma Salta para mejorar nuestras posibilidades de encontrar un empleo

**10:00-12:00h.**

## Educando en una convivencia en armonía (TP)

Pistas para lograr una armonía familiar lejos de riñas, gritos o miedos cuando educamos a peques y adolescentes

**12:00-13:30h.**

TARDE

## Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquia Teatro (TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones

**17:30-19:30h.**

**VIERNES 20**

TARDE

## Taller de lectura "El encaje roto" de Emilia Pardo Bazán (TP)

Para conmemorar el aniversario de Emilia Pardo Bazán leeremos juntas su cuento "El encaje roto" y generaremos un espacio de reflexión sobre uno de los primeros cuentos en la literatura española en abordar el tema de la violencia de género.

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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 23

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

### Scape Room contra la trata de personas con fines de explotación sexual (TP)

Por el Día Mundial contra la explotación sexual, jugamos a un "Scape Room"

10:00-13:30h.

TARDE

### El Arte de EmpoderArte. Aprender a gestionar mis emociones (M)

Aprende a gestionar mejor tus emociones y averiguar la función que tiene cada una de ellas

17:00-19:30h.

## MARTES 24

MAÑANA

### Conéctate con el móvil: Nivel Avanzado (M)

Seguimos mejorando nuestro manejo del teléfono inteligente.

10:00-11:30h.

QUINCENAL

### Nociones básicas en la búsqueda de vivienda de alquiler (M)

10:00-12:00h.

TARDE

### Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

17:00-19:30h.

SEMANTAL

## MIÉRCOLES 25

MAÑANA

### Educación financiera básica: planificación y derechos como consumidoras ante el banco (M)

Se trabajarán conceptos básicos como tarjeta de crédito y de débito, transferencia y traspaso, IPC e inflación, formas de pago, etc. Además veremos cómo realizar un presupuesto personal o familiar o cómo poner una reclamación ante el banco.

11:00-13:00h.



## JUEVES 26

MAÑANA

### Administración Electrónica 1: Certificado Electrónico y Sistema Clave (M)

Descubre las ventajas de la Administración Electrónica y los principales trámites que puedes realizar a través del Certificado Electrónico y el Sistema Clave.

11:00-13:00h.

TARDE

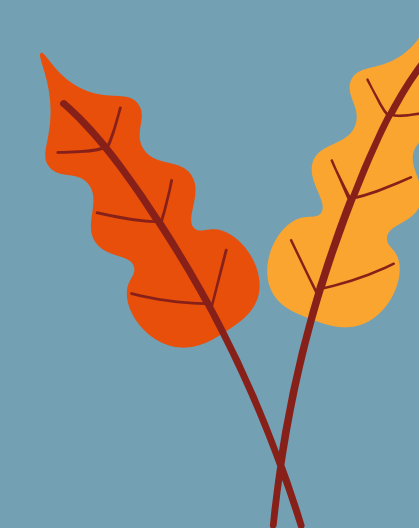
### Suma igualdad con los comercios (TP)

Taller de construcción de biografías de los comercios históricos de Ciudad Lineal.

17:00-18:30h.

## VIERNES 27

MAÑANA



TARDE

### Tertulia, Género y Cine: Prostitución y trata de personas con fines de explotación sexual (TP)

Debatiremos a partir del Documental "Proxenetes", que recoge testimonios y reflexiones de expert@s como Mabel Lozano, Amelia Tiganus, Octavio Salazar y José Nieto. Con la Colaboración de Mujeres en Zona de Conflicto

17:00-19:30h.

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 30



**Mi silencio no me protegió. Tu silencio no te protegerá.**

Audre Lorde, escritora y activista.

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

