

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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...

SEMANA DEL 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 2 MAÑANA

Gestión de archivos digitales. Y ahora... ¿qué hago con las fotos del verano? (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 30)

Jugamos juntas a juegos de mesa (M).

¡Empezamos el mes jugando! Anímate a pasar un rato divertido juntas jugando a juegos de mesa.

11:30 - 13:00 h

TARDE

Alcanzando sueños: creando nuestro atrapasueños (M).

Hablaremos de nuestros sueños, los de cerquita, los de las pequeñas cosas... y los dejaremos guardados en un atrapasueños, que relizaremos con diferentes materiales, para tenerlos siempre presentes e intentar seguir alcanzándolos.

18:00 - 20:00 h

MARTES 3 MAÑANA

Jugamos juntas a juegos de mesa (M).

¡Empezamos el mes jugando! Anímate a pasar un rato divertido juntas jugando a juegos de mesa.

11:30 - 13:45 h

TARDE

Risoterapia veraniega (M).

¿Hace mucho que no te da un ataque de risa? ¿Te cuesta reír? En este encuentro disfrutaremos de una tarde conectando con la risa a través de la niña interior. Vente con nosotras a dar la bienvenida a septiembre riendo.

18:00 - 19:30 h

MIÉRCOLES 4 MAÑANA

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

Aprende a crear y utilizar certificados digitales para proteger tu identidad y firmar documentos de manera segura. Empodérate digitalmente en un espacio diseñado para ti. ¡Inscríbete ahora!

11:00 - 13:00 h

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h

JUEVES 5 MAÑANA

Fotobordado: dándole color a mujeres referentes (M).

A través del fotobordado le pondremos color a fotos de mujeres referentes. Nos podrá quedar una bonita exposición para decorar el Espacio y para visibilizar a mujeres que han sido históricamente invisibilizadas.

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 26)

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 12)

TARDE

Cineforum: Barbie. (TP).

17:30 - 19:00 h

VIERNES 6 MAÑANA

Al Compás Manchego: Jotas para Mujeres (M).

Sumérgete en la tradición en este taller. Aprende los pasos, ritmos y el encanto de esta danza emblemática de La Mancha, en un ambiente acogedor y lleno de energía femenina. ¡Ven a disfrutar y celebrar nuestras raíces!

11:30 - 13:00 h

TARDE

Sesión de cortometrajes (TP).

Visionaremos una serie de cortometrajes y, posteriormente, abriremos un espacio en el que podremos reflexionar y debatir sobre ellos.

17:30 - 19:00 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 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 9

MAÑANA

Gestión de archivos digitales. Y ahora... ¿qué hago con las fotos del verano? (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 30)

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 2)

TARDE

Si no estoy rota, ¿por qué me arreglo? Reflexionamos juntas sobre los cánones de belleza (M).

¿Cuántas veces has utilizado la expresión "me voy a arreglar"? ¿Acaso estamos rotas? En este espacio podremos compartir/ hablar de nuestras experiencias, seguro que muchas compartidas, con los cánones de belleza y reflexionar sobre éstos.

18:00 - 19:30 h

MARTES 10

MAÑANA

Desayunos con la abogada (M).

Reflexionaremos sobre las consecuencias y cómo podemos actuar a nivel legal del acoso en redes, a través del whatsapp, correo electrónico, etc.

10:30 - 12:00 h



TARDE

MCS: Mujeres que crean (M).

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 3)

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Reflexionamos juntas: personajes femeninos en los cuentos clásicos (M).

¿Cómo se han representado los personajes femeninos en los cuentos clásicos? ¿Cómo creemos que afecta esto en la construcción de nuestra identidad como mujeres? En este espacio reflexionaremos juntas sobre este tema.

12:00 - 13:30 h

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h

JUEVES 12

MAÑANA

MCS: El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (excepto el 5)

Fotobordado: dándole color a mujeres referentes (M).

A través del fotobordado le pondremos color a fotos de mujeres referentes. Nos podrá quedar una bonita exposición para decorar el Espacio y para visibilizar a mujeres que han sido históricamente invisibilizadas.

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 26)

TARDE

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 5)

VIERNES 13

MAÑANA

MCS: Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal (excepto el 6)

MCS: Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 6)

Me relajo con Zentagle (M).

Utilizaremos este espacio para bajar el ritmo y relajarnos con esta técnica de dibujo abstracto que no requiere de conocimientos previos.

11:00 - 13:00 h

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 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 16

MAÑANA

Gestión de archivos digitales. Y ahora... ¿qué hago con las fotos del verano? (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 30)

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 2)

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30 - 18:00 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

MCS: Arteterapia (M).

17:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

Asertividad: autodefensa verbal (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

MARTES 17

MAÑANA

MCS: Taller creativo: decoupage sobre madera (M).

En este taller aprenderemos la técnica decorativa del decoupage sobre madera, que podrás utilizar para decorar diferentes objetos.

10:30 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00 - 13:00 h Semanal (excepto el 3 y el 10)

TARDE

MCS: Mujeres que crean (M).

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 3)

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

17:30 - 19:00 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 3 y el 10)

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Callejeando con Mujeres: Arte Urbano en Madrid (M).

Únete a nuestro paseo y descubre las vibrantes obras de arte urbano de la ciudad. Explora el arte callejero desde una perspectiva femenina y comparte una experiencia única con otras mujeres apasionadas por el arte y la cultura urbana. En colaboración con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández.

10:30 - 12:30 h



TARDE

Estirando cuerpo y mente (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

Fotobordado: dándole color a mujeres referentes (M).

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 26)

MCS: El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (excepto el 5)

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 12)

TARDE

MCS: Arteterapia (M).

17:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 5 y el 12)

Pensamiento creativo (M).

18:00 - 19:30 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 5)

VIERNES 20

MAÑANA

MCS: Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal (excepto el 6)

MCS: Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 6)

Al Compás Manchego: Jotas para Mujeres (M).

11:30 - 13:00 h

TARDE

Docufórum: Manzanas, pollos y quimeras (TP).

Documental dirigido por Inés París que da voz y rostro a un grupo de mujeres olvidado e invisibilizado en la sociedad española: las negras africanas.

17:30 - 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 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 23

MAÑANA

Gestión de archivos digitales. Y ahora... ¿qué hago con las fotos del verano? (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 30)

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 2)

FORMA-TE: III Curso básico online: Detección de la trata con fines de explotación sexual para profesionales. (TP). Online.

Disponible del 23 de septiembre al 25 de octubre.

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16.30- 18:00 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

MCS: Arteterapia (M).

17:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

Asertividad: autodefensa verbal (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

MARTES 24

MAÑANA

MCS: Taller creativo: decoupage sobre madera (M).

En este taller aprenderemos la técnica decorativa del decoupage sobre madera, que podrás utilizar para decorar diferentes objetos.

10:30 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal (excepto el 3 y el 10)

TARDE

MCS: Mujeres que crean (M).

17:30 - 19:00 h Semanal

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

17:30 - 19:00 h

Laboratorio de canto (M).

18.00 - 20:00 h

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal (excepto el 3 y el 10)

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Huellas borradas: Mujeres deportistas (TP).

Las mujeres han sido olvidadas, borradas e invisibilizadas en la Historia. La responsabilidad de todas es rescatarlas, conocerlas y aprender de todas ellas. Por el Día del Deporte en Madrid vamos a re-descubrir a mujeres deportistas.

10:00 - 11:30 h

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

11:30 - 12:00 h Mensual

Otoño feminista: broches de fieltro (M).

11:30 - 13:30 h

MCS: Conecta contigo a través del yoga. (M).

13:00 - 14:00 h Semanal (a partir del 25)

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

Oriéntate hacia el empleo(M)

En colaboración con la Agencia para el Empleo de Madrid.

10:00 - 12:00 h

MCS: El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal (excepto el 5)

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 12)

TARDE

MCS: Arteterapia (M).

17:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 5 y el 12)

Pensamiento creativo (M).

18:00 - 19:30 h

MCS: Grupo de autocuidado.

Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 5)

VIERNES 27

MAÑANA

MCS: Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal (excepto el 6)

MCS: Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 6)

Salida a la BNE: Carmen de Burgos, Colombine (1867-1932). La modernización de España. (TP).

12:00 - 14:00 h

TARDE

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

16.30- 18:00 h

Concierto de otoño. En colaboración con el Coro ALDERAAN (TP).

18:30 - 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 30 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 30

MAÑANA

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 2)

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16.30- 18:00 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

MCS: Arteterapia (M).

17:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 2 y el 9)

Asertividad: autodefensa verbal (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 2 y el 9)



(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

