

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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

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: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera
- Exposición El Latido de las Mariposas.
- Exposición permanente: "El rincón de Guada".

SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 04

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

TARDE

Presentación de la Exposición El Latido de las Mariposas. (TP)

Descubre el poder transformador del arte para potenciar la resiliencia y avanzar hacia la paz frente a las violencias machistas

17:00-19:30h.

MARTES 05

MAÑANA



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 06

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

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

10:00-11:30h.

SEMANAL

Superando el tabú de la muerte (TP)

¿Es la muerte un tabú? ¿Ser conscientes de ella nos hace valorar más las cosas? Hablemos de ella mientras merendamos en el Emilia

12:00-14:00h.



JUEVES 07

MAÑANA

Visita guiada a la Casa de México: Colección de Arte Moderno y Altar de Muertos (TP)

Descubre la riqueza de una tradición milenaria en torno a la vida y la muerte y disfruta de grandes obras del arte moderno mexicano

11:00-14:30h.

TARDE

Encuentro con CETHYC. Hablemos sobre los derechos de las trabajadoras del hogar (M)

Conversatorio acerca de las necesidades del colectivo de mujeres trabajadoras del hogar y la solución de atención jurídica itinerante: OUTSIDE en 15'

17:00-19:00h.

VIERNES 08



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.

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
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 11

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

MARTES 12

MAÑANA

Conoce y evita los riesgos en Internet. Bloque 1 (M)

Cuida tu seguridad y bienestar en línea.

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.

SEMANAL

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

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

10:00-11:30h.

SEMANAL

Libera tu Voz. Meditación y juegos vocales (TP)

Aprende a meditar cantando y disfruta de juegos vocales que te sorprenderán. No se necesitan estudios musicales para participar

12:00-14:00h.

JUEVES 14

MAÑANA

¿Tienes una entrevista de trabajo? La Inteligencia Artificial te ayuda a prepararla (M)

Juntas conoceremos y practicaremos con herramientas de inteligencia artificial que te podrán ayudar a preparar tus entrevistas de trabajo

10:00-13:00h.

TARDE

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquia Teatro (TP)

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

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 15

TARDE

Viernes de cine: La Maternal (TP)

La película cuenta la historia de Carla de 14 años que ingresa en un centro de madres menores de edad. Dirige Pilar Palomero.

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



SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 18

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

Cantando juntas (M)

Vente a cantar con nosotras canciones empoderadoras. No necesitas estudios musicales para participar. Quien canta, su mal espanta

11:30-13:30h.



MARTES 19

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

MENSUAL

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 20

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

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

10:00-11:30h.

SEMANTAL

¿Qué me hace feliz y qué me daña en las relaciones amorosas? (TP)

Descubre los ingredientes para ser feliz en las relaciones y aprende a detectar las señales de maltrato

12:00-14:00h.

TARDE

Autodefensa feminista. Actividad Interespacial (M)

EN LA NAVE TERNERAS
(ESPACIO MATADERO)

17:00-19:30h.

JUEVES 21

MAÑANA

Conoce y evita los riesgos en Internet. Bloque 2 (M)

Aprende a proteger tus datos y privacidad.

10:00-12:00h.



VIERNES 22

TARDE

Viernes de cine: Lost in translation (TP)

Exploraremos a través del cine de Sofía Coppola las expectativas que enfrentan las mujeres en relación con su carrera y su proyecto de vida ¿Cómo encontrar nuestras identidades y propósitos?

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



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 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 25

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

Jornada 25N (TP)

Jornada comunitaria con comunicaciones sobre cómo detectar la violencia de género, qué hacer y qué no hacer ante ella y cómo potenciar el buentrato

11:00-13:30h.

MARTES 26

MAÑANA

Conoce y evita los riesgos en Internet. Bloque 2 (M)

Identifica riesgos y prácticas peligrosas en internet y configura dispositivos y cuentas para una navegación segura

10:00-12:00h.

Marcha por los Buenos Tratos en Jazmín (TP)

10:00-14:00h.

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.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

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

10:00-11:30h.

SEMANTAL

TARDE

Acompañamiento terapéutico a víctimas de violencia con perspectiva de género (TALLER ONLINE, TP)

¿Qué necesitan las mujeres que están sufriendo violencia de género para ser acompañadas?

¿Qué perspectiva es fundamental para acompañarlas? Especial atención a las terapias artísticas creativas

17:00-18:30h.

JUEVES 28

MAÑANA

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

10:00-12:00h.

TARDE

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquia Teatro (TP)

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

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 29

MAÑANA

Viernes de cine: La Elegida (TP)

Un carismático profesor está orgulloso de seducir a sus alumnas, pero sin ningún compromiso. Dirige Isabel Coixet.

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
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana

