

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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

FORMA-TE. IV Curso online. Violencia de Género: Generando un lenguaje común.

- **Plataforma disponible: del 22 de noviembre al 19 de diciembre.**
- **Duración total del curso: 20h.**

Curso destinado a profesionales que deseen conocer y reflexionar sobre la violencia de género. A lo largo de cinco módulos profundizaremos sobre este problema social y su abordaje en detección, sensibilización y prevención. Ahondando en contenidos clave a través de la plataforma de Google Classroom.



SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 4

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 18 y el 25)

Creciendo juntas (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

Club de ^{TARDE} empoderamiento profesional (M).

16:30- 18:00 h Semanal

Arteterapia (M). GRUPO I

17:30 - 19:00 h Semanal

Asertividad: autodefensa verbal (M)

18:00 - 19:30 h

MARTES 5

MAÑANA

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal



TARDE

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

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 26)

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

El poder de las actitudes positivas (M).

11:00 -12:30 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga. (M).

13:00 - 14:00 h Semanal



TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 23)

JUEVES 7

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Mueve tu cuerpo y cuida tu mente. En las instalaciones de Canal (TP). En colaboración con ECOSS.

11:00 - 13:00 h

No me generalices: desmitificando los estereotipos de género (TP).

11:30 - 13:30 h

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 28)

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 21 y 28)

Arteterapia (M). GRUPO II

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 21)

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 21)

VIERNES 8

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean. Especial 25N contra la violencia machista (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Escrito del Zambrano contra la violencia machista (TP).

Redactaremos un escrito entre todas que será leído en la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Machista

11:30 - 13:30 h

TARDE

Ciclo de Cinefórum por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Machista (TP).

17:30 - 19:30 h

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

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 DE 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 11

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 18 y el 25)

Creciendo juntas (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

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 (M). GRUPO I

17:30 - 19:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h

MARTES 12

MAÑANA

Cuidamos nuestra salud mental.

En colaboración con el CD Chamberí (TP).

10:30-12:00 h

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal



TARDE

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

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 26)

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

El poder de las actitudes positivas (M).

11:00 -12:30 h Semanal

Iniciándome en la radio (M).

12:15 - 13:45 h Semanal (excepto el 6)

Conecta contigo a través del yoga. (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 20)

JUEVES 14

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

No me generalices: desmitificando los estereotipos de género (TP).

11:30 - 13:30 h

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 28)

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 21 y 28)

Arteterapia (M). GRUPO II

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 21)

Taller de camisetas y pancartas: "Todas contra la violencia machista" (M).

18:30-20:00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 21)

VIERNES 15

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean. Especial 25N contra la violencia machista (M).

11:30 - 13:00 h Semanal



TARDE

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

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 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 18

MAÑANA

Creciendo juntas (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30- 18:00 h Semanal

Transitar emociones a través del teatro (M).

17:30 - 19:30 h

Arteterapia (M). GRUPO I

17:30 - 19:00 h Semanal

MARTES 19

MAÑANA

Taller creativo: Bordado Crewel (M)

10:30 -12:30 h

Lectura y escritura contra la violencia machista (M).

10:30 - 12:00 h

Cuidamos nuestra salud mental. En colaboración con el CD Chamberí (TP).

10:30-12:00 h

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal

TARDE

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

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 26)

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

El poder de las actitudes positivas (M).

11:00 -12:30 h Semanal

Percusión corporal: poniéndole música al cuerpo (M).

12:00 - 13:30 h

Iniciándome en la radio (M).

12:15 - 13:45 h Semanal (excepto el 6)

Conecta contigo a través del yoga. (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I

17:00 - 18:00 h Semanal

Actividad interespacial por el 25N: autodefensa feminista en la Nave Ternerías (M).

17:00 - 19:30 h

JUEVES 21

MAÑANA

Percusión corporal: poniéndole música al cuerpo (M).

10:30 - 12:00 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 28)

TARDE

Conmemoramos el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia (TP).

17:00 - 18:30 h



VIERNES 22

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean. Especial 25N contra la violencia machista (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

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

En el 2025 el Espacio cumple 20 años y queremos acompañar la celebración de un vídeo en el que podamos conocer un poco mejor a las mujeres que lo hacéis posible. Durante los próximos meses tendremos diferentes sesiones en las que realizaremos estas grabaciones. ¡Anímate a participar!

11:30 - 13:30 h

TARDE

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

16:30 - 18:00 h

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

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 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 25

MAÑANA

Actividad conmemorativa. En colaboración con SS de Chamberí (TP).

11:00 - 13:00 h



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

11:30 - 12:00 h Mensual

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16.30 - 18:00 h Semanal

Cuidándonos juntas: apoyo y bienestar entre mujeres (M).

17:00 - 18:30 h

Arteterapia (M). GRUPO I

17:30 - 19:00 h Semanal

MARTES 26

MAÑANA

Taller creativo: Bordado Crewel (M).

10:30 - 12:30 h

Cuidamos nuestra salud mental. En colaboración con el CD Chamberí (TP).

10:30-12:00 h

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal

TARDE

Visita guiada-taller a la exposición Voces de mujeres. En el Museo del Romanticismo (TP).

16.30- 18:30 h

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

El poder de las actitudes positivas (M).

11:00 -12:30 h Semanal

Iniciándome en la radio (M).

12:15 - 13:45 h Semanal (excepto el 6)

Conecta contigo a través del yoga. (M).

13:00 - 14:00 h Semanal



TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 20)

JUEVES 28

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Taller SALTA: nueva oficina virtual de empleo. En colaboración con la Agencia para el Empleo de Madrid (M).

10:00 - 12:00 h



TARDE

Arteterapia (M). GRUPO II

17:30 - 19:30 h Semanal (excepto el 21)

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

18:00 - 19:00 h Semanal (excepto el 21)

VIERNES 29

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean. Especial 25N contra la violencia machista (M).

11:30 - 13:00 h Semanal



TARDE

Ciclo de Cinefórum por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Machista (TP).

17:30 - 19:30 h

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

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

