

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24-31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado

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: Diálogos con nuestras Ancestras
- Exposición permanente: "El rincón de Guada".



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 2 AL 6 DE DICIEMBRE 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.

SEMANTAL

El placer de saber cuidar tus plantas de interior (M)

Contaremos con una florista para hablar y resolver dudas sobre plantas de interior. Puedes traer tu planta o una foto de tu planta. Exploraremos los beneficios de las plantas en nuestro bienestar emocional.

10:00-12:00h.

MARTES 03

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

MENSUAL

Inversiones Sostenibles (M)

Veremos qué son las finanzas sostenibles y su evolución hasta nuestros días.

11:30-13:00h.

TARDE

Presentación de la Exposición y Taller Diálogos con nuestras ancestras (TP)

Conecta con la fuerza de mujeres que te han precedido y que aún permanecen en ti

17:30-19:30h.

MIÉRCOLES 04

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

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

10:00-11:30h.

SEMANTAL



JUEVES 05



TARDE

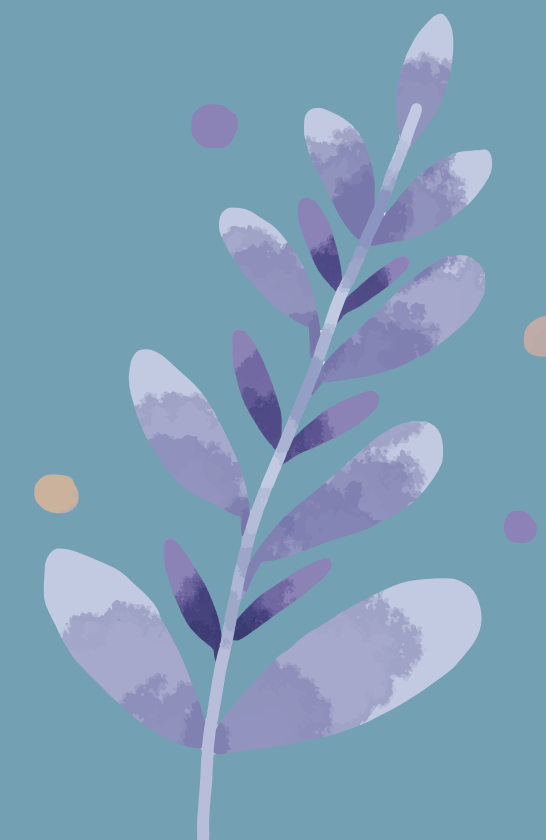
Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

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

17:00-19:30h.

SEMANTAL

VIERNES 06



(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 9 AL 13 DE DICIEMBRE 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.

SEMANAL



MARTES 10

MAÑANA

Cuidado con los bulos: protege tu seguridad online. Bloque 1 (M)

Aprende a combatir la desinformación y a distinguir fuentes fiables y webs seguras. Navega e infórmate en línea aplicando criterios sólidos y pensamiento crítico para evitar fake news y deep fakes. Protege tu seguridad y actúa para frenar los bulos.

10:00-12:00h.

Ejercicio de suelo pélvico (M)

Aprende a cuidar de tu suelo pélvico. Taller al cuidado de Isabel Regalado, matrona

12:00-13:30h.

MIÉRCOLES 11

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 (M)

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

12:00-14:00h.

JUEVES 12

MAÑANA

Cuidado con los bulos: protege tu seguridad online. Bloque 2 (M)

Aprende a combatir la desinformación y a distinguir fuentes fiables y webs seguras.

10:00-12:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas

17:00-19:30h.

SEMANAL

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquia Teatro (TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones.

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 13

MAÑANA

¿Cómo afecta la violencia contra las mujeres a la salud mental? (TP)

¿De qué manera afecta a la salud de las mujeres las violencias machistas?. Colabora AMAFE

12:00-14:00h.

TARDE

Viernes de cine: Chinas (TP)

Chinas es una película dramática española de 2023 escrita, producida y dirigida por Arantxa Echevarría.

17:00-19:30h.

QUINCENAL

Círculo Masculino Plural (H)

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato.

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 16 AL 20 DE DICIEMBRE 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

Cantando juntas (M)

Vente a cantar con nosotras canciones empoderadoras.

12:00-14:00h.

TARDE

Charla de derecho civil en materia de familia y vivienda

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas de las/os participantes en materias de derechos de familia y vivienda. Nos juntaremos en el Elg María Zambrano (C/Andrés Mellado, 44).

17:00h.

MARTES 17

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Inicial(M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

MENSUAL

Cómo entenderme mejor con mi adolescente. Con Bárbara Castro(M)

Te invitamos a este taller práctico donde resolveremos dudas y ofreceremos recursos para relacionarnos mejor con nuestras hijas e hijos adolescentes

12:00-14:00h.

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

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

10:00-11:30h.

SEMANTAL

¿Tienes una entrevista de trabajo virtual? Te ayudamos a prepararla (M)

Aprende a hacer entrevistas de trabajo virtuales exitosas, con consejos prácticos y estrategias de comunicación eficaz.

10:00-13:00h.

Jornada por el Día de las Personas Migrantes(TP)

Formación para profesionales y actividades para público general para visibilizar las aportaciones de las personas migrantes frente a los discursos de odio

10:00-14:00h.

JUEVES 19

MAÑANA

Conoce y evita los riesgos en Internet. Bloque 3 (M)

Aprende a proteger tus datos y privacidad.

10:00-12:00h.

¿Cómo afrontar la soledad no deseada y el duelo en Navidad? Con CMSc (M)

En este espacio de diálogo, podremos hablar, compartir, aprender y desarrollar herramientas para afrontar situaciones de soledad y duelo

12:00-14:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.

SEMANTAL

VIERNES 20

TARDE

Villancicos (TP)

¡Vente a cantar villancicos con un toque violeta!

16:30-18:00h.

Fiesta de Solsticio de Invierno(TP)

Celebramos todo lo andado en 2024 y damos la bienvenida al Invierno y al nuevo año con un pisolabis, música y bailoteo

18:00-19:30h.

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 DICIEMBRE 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.
SEMANAL



MARTES 24



MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

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

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquia Teatro (TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones.

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 27

MAÑANA

Viernes de cine: La historia de Jan. (TP)

Documental dirigido por Bernardo Moll Otto. La inesperada noticia de que Jan tenía síndrome de Down, hizo que su padre se pusiera a escribir un blog y a grabar a su hijo, para así compartir y poder superar sus miedos.

17:00-19:30h.

QUINCENAL



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

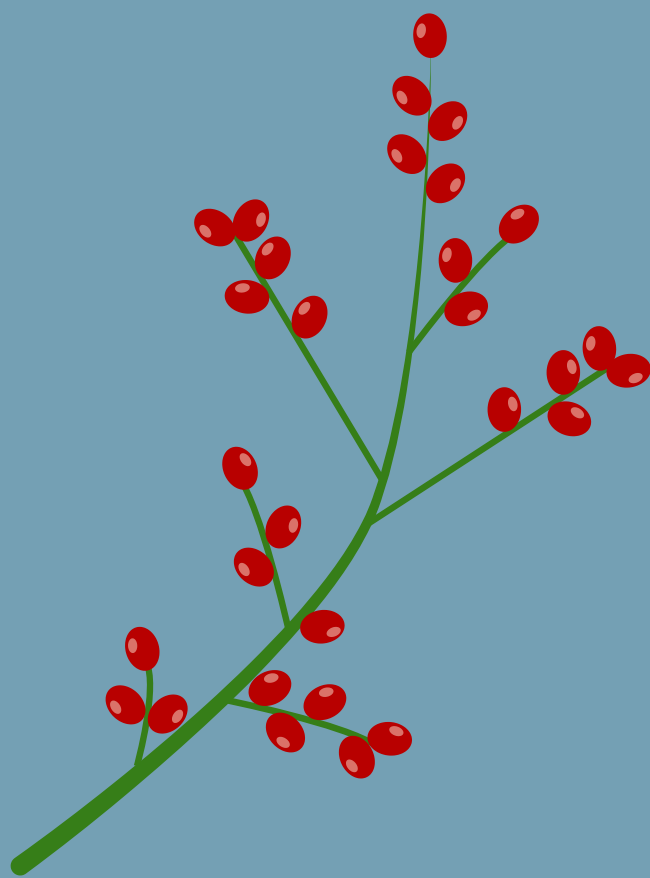
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana

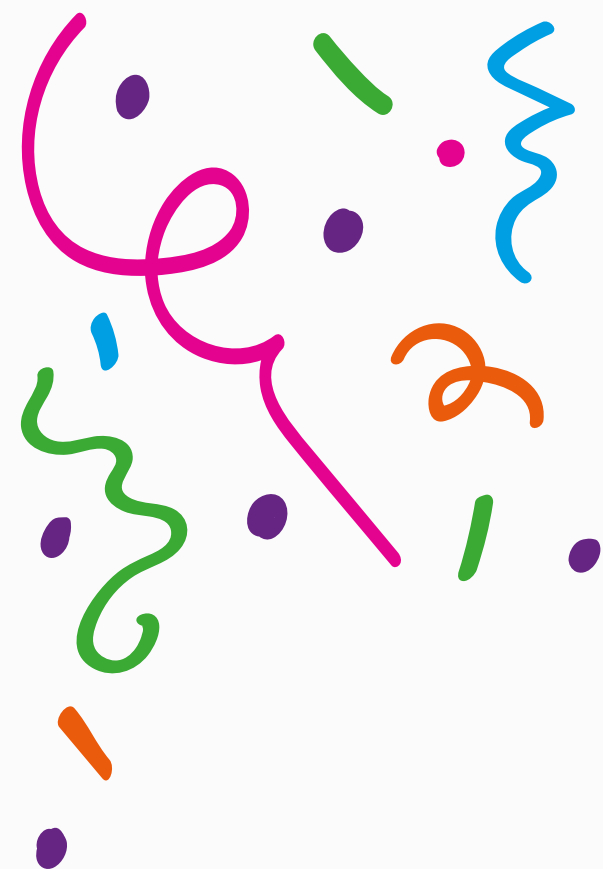


SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 30



LUNES 31



2025

Cuando no podemos seguir
soñando, morimos.

(Emma Goldman)

(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

