

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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 hasta el 13 de diciembre.

Lunes a viernes de 10 a 14 y de 16:00 a 20:00 horas a partir del 16 de diciembre.

Festivos cierra el centro. Días 24 y 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:

- Disponibilidad de aulas con reserva previa
- Uso de ordenador con reserva previa



SEMANA DEL 2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 2

MAÑANA

Creciendo juntas (M).

11:00 - 12:30 h

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (hasta el 16)

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30- 18:00 h Semanal (hasta el 10)

Arteterapia (M). GRUPO I

17:30 - 19:30 h Semanal (hasta el 16)

Monográfico: Asertividad como herramienta de empoderamiento (M).

18:00-19:30 h

MARTES 3

MAÑANA

Taller creativo (M).

10:30-12:30 h

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal (hasta el 10)



TARDE

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal (hasta el 10)

MIÉRCOLES 4

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

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

JUEVES 5

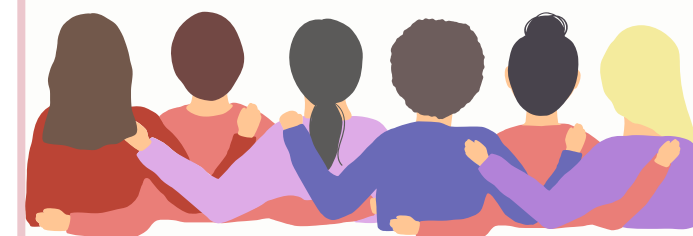
MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Creamos juntas una decoración festiva para el Espacio (M).

11:30-13:30 h



TARDE

Arteterapia (M). GRUPO II

17:30 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 6

FESTIVO



(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 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 9

MAÑANA

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (hasta el 16)



TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30- 18:00 h Semanal (hasta el 10)

Arteterapia (M). GRUPO I

17:30 - 19:00 h Semanal (hasta el 16)

Monográfico: Buscando el equilibrio entre la asertividad y la empatía (M).

18:00-19:30 h

MARTES 10

MAÑANA

Taller creativo (M).

10:30-12:30 h

Despedimos el año escribiendo: taller de escritura creativa (M).

11:30-13:00 h

Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal (hasta el 10)



TARDE

Duelo y navidad (TP).

17:00-18:30 h

Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal (hasta el 10)

MIÉRCOLES 11

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

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal



TARDE

Costruyendo comunidad. En colaboración con el CMSc Chamberí (TP).

17:00 - 18:30 h

Arteterapia (M). GRUPO II

17:30 - 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal



TARDE

Cinefórum: La ley (TP).

Visionaremos la vida de Simone Veil y posteriormente reflexionaremos sobre la misma.

17:00 - 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



SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 16

MAÑANA

Mujeres conectadas: ocio y viajes desde el móvil (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto 2 y 9)

Creciendo juntas (M).

11:00 - 12:30 h

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (hasta el 16)

TARDE

Charla de derecho civil en materia de familia y vivienda (TP).

17:00 - 19:00 h

Arteterapia (M). GRUPO I

17:30 - 19:30 h Semanal (hasta el 16)

MARTES 17

MAÑANA

Feminismos 2024: recapitulamos (TP).

Se termina el 2024 y nos parece importante compartir juntas los avances de los movimientos feministas durante este año, así como los retos que consideramos nos quedan por delante. Puedes aportar datos o informaciones que consideres relevantes si quieres, serán muy bienvenidos, así como la reflexión de cada una de nosotras.

11:30-13:00 h

TARDE

Huellas borradas: Día Internacional de las Personas con Discapacidad (TP).

18:00 - 19:30 h

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

El poder de las actitudes positivas (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciándome en la radio (M).

12:15-13:45 h

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

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 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. ¡Eres importante para el Espacio! ¡Anímate a participar!

10:30 - 12:30 h

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h

TARDE

Fiesta en morado: despedimos el 2024 (TP).

17:00-18:30 h

VIERNES 20

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal juntas (M).

12:00-13:30 h



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 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 23

MAÑANA

Mujeres conectadas: ocio y viajes desde el móvil (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto 2 y 9)

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

11:30 - 12:00 h Mensual

Estereotipos de género en el consumo navideño (TP).

12:00-13:30 h

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16.30- 18:00 h Semanal

Merienda morada y navideña (M).

17:30 - 19:00 h

MARTES 24



MIÉRCOLES 25

FESTIVO



JUEVES 26

MAÑANA

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Monográfico: Autoestima, me regalo amor propio (M).

11:30-13:00 h



TARDE

Taller en familia: manualidades navideñas (TP).

17:30-19:00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes. (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal juntas (M).

12:00-13:30 h



TARDE

Cinefórum: Madame Curie (TP).

17:00 - 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 DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 30

MAÑANA

Mujeres conectadas: ocio y viajes desde el móvil (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto 2 y 9)



TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16.30- 18:00 h Semanal

MARTES 31



(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

