

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025



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: C/ Andrés Mellado, 44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 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:

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

RECUERDA:

**Espacio de Recreo infantil
(niñas/os entre 4 y 12 años).
Para personas que participan
en el espacio.
Es necesaria cita previa.**



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DE 3 AL 7 DE FEBRERO DE 2025

LUNES 3

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17)

Creciendo juntas II (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. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 4

MAÑANA

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Mindfulness para principiantes. Grupo I (M).

12:00 - 13:00 h Semanal



TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal

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

18:15 -19:45 h Semanal

Mindfulness para principiantes. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 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 6

MAÑANA

Visita exposición: Habitat de Elo Vázquez (TP).

Punto de encuentro: Real Sociedad Fotográfica (C/ Tres Peces, 2).

11:00 - 12:30 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 7

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que juegan en red (M).

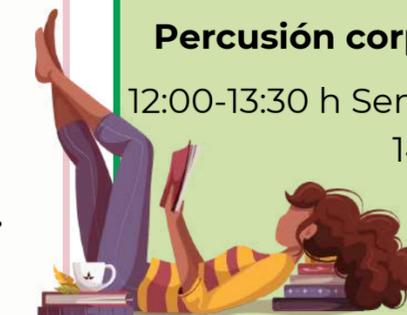
11:00 - 12:30 h

Mujeres que crean. Tejemos broches por la igualdad (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal juntas (M).

12:00-13:30 h Semanal (excepto el 14)



TARDE

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

16:30- 18:00 h Mensual

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO DE 2025

LUNES 10

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17)

Creciendo juntas II (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. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 11

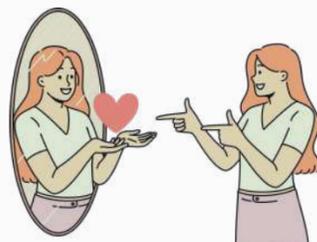
MAÑANA

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Mindfulness para principiantes. Grupo I (M).

12:00 - 13:00 h Semanal



TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal

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

18:15 -19:45 h Semanal

Mindfulness para principiantes. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 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 13

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). GRUPO I.

11:00 - 12:30 h

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:15 -19:45 h

VIERNES 14

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean. Tejemos broches por la igualdad (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Activando la mente con mujeres en la historia (M).

12:00 - 13:30 h



TARDE

Nos relajamos con Zentangle (TP).

18:00 - 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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO DE 2025

LUNES 17

MAÑANA

Creciendo juntas II (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. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 18

MAÑANA

Taller creativo: Patchwork y Costura a mano (M).

10:30 - 12:30 h Bimensual

Taller de escritura: emociones entre líneas (M).

10:30 - 12:00 h

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Mindfulness para principiantes. Grupo I (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal

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

18:15 -19:45 h Semanal

Mindfulness para principiantes. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal



TARDE

Cuida tu salud mental. En colaboración con el Centro de Día Chamberí (TP).

16:30- 18:00 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

Docufórum por el Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina: "Mutilación Genital Femenina: un documental con testimonios de sobrevivientes"

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

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Internet: espacio seguro (M).

18:15 -19:45 h

VIERNES 21

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Leemos juntas a María Zambrano (TP).

11:00 - 12:00 h Mensual

Mujeres que crean. Tejemos broches por la igualdad (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal juntas (M).

12:00-13:30 h Semanal (excepto el 14)

TARDE

Gymkana en familia por la Igualdad (PARA FAMILIAS).

17:00 - 18:15 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Risoterapia (M).

18:15 - 19:30 h

(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/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO DE 2025

LUNES 24

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17)

Creciendo juntas II (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. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 25

MAÑANA

Taller creativo: Patchwork y Costura a mano (M).

10:30 - 12:30 h Bimensual

Taller de escritura: emociones entre líneas (M).

10:30 - 12:00 h

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

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

11:30 - 12:00 h Mensual

Mindfulness para principiantes.

Grupo I (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M).

GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal

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

18:15 -19:45 h Semanal

Mindfulness para principiantes.

Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal



TARDE

Cuida tu salud mental. En colaboración con el Centro de Día Chamberí (TP).

16:30- 18:00 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

Señora Valentina: cartas de amor propio (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

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Internet: espacio seguro (M).

18:15 -19:45 h

VIERNES 28

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que juegan en red (M).

11:00 - 12:30 h

Mujeres que crean. Tejemos broches por la igualdad (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal juntas (M).

12:00-13:30 h Semanal (excepto el 14)



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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

