

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN MARZO 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: 91 525 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: Científicas.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 3 AL 7 DE MARZO 2025

LUNES 03

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

Musicoterapia para el dolor crónico (M)

Espacio de cuidado y autocuidado para mujeres con dolor crónico.

12:00-14:00h.

TARDE

Empoderándome: Tejiendo redes de apoyo entre mujeres (M)

Potenciando la sororidad: esas redes de apoyo que nos hacen más fuertes.

17:00-19:30h.

MARTES 04

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: salud y bienestar (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 05

MAÑANA

Feria de empleo (TP)

Feria de empleo organizada por la Red de Empleo de Ciudad Lineal.

9:30- 14:00h.

¿Por qué el 8M? (M)

¿Por qué conmemoramos el 8M? ¿En qué hemos avanzado y en qué necesitamos avanzar? No te pierdas este taller donde podremos debatirlo y comprobarlo con estadísticas y datos.

10:00-12:00h.

JUEVES 06

MAÑANA

Feria de empleo (TP)

9:30- 14:00h.

Encuentro Intergeneracional 8M (TP)

¿Qué avances hemos conseguido en relación a la igualdad y qué nos queda por andar?

11:00-13:00h.

TARDE

¿Tienes dudas con el móvil? Emilia te ayuda

Durante este taller podrás plantearnos tus dudas con respecto al móvil de manera individual.

17:30-19:00h. (M)

Explorando el Arte dramático (M)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones y viajar a través del tiempo con gafas violetas

17:30-19:00h.

VIERNES 07



TARDE

Viernes de cine (TP): Criadas y señoras

La película retrata a tres mujeres que se rebelan contra un orden social injusto y los prejuicios de una pequeña ciudad, Jackson, al sur de Estados Unidos.

17:00-19:30h.

Círculo masculino plural (H)

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buen trato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo.

18:00-20:00h.

(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 10 AL 14 DE MARZO 2025

LUNES 10

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, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

SEMANAL

TARDE

Empoderándome: Aprendiendo a quererme más y mejor(M)

¿Qué dificulta que nos amemos a nosotras mismas y cómo avanzar en el camino hacia el autoamor?. El arte nos ayudará en esta sesión para querernos más y mejor.

17:00-19:30h.

MARTES 11

MAÑANA

Utiliza el móvil para organizar tu economía Bloque1 (M)

Descubre cómo el móvil te puede ayudar a controlar o compartir gastos, conocer tus finanzas y acceder a tu banco en línea. Aprende a usar las aplicaciones bancarias y a realizar trámites sencillos.

10:00-12:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Conversaciones sobre la dinámica familiar, relaciones intergeneracionales y la importancia de la amistad.

17:00-19:30h.

SEMANAL

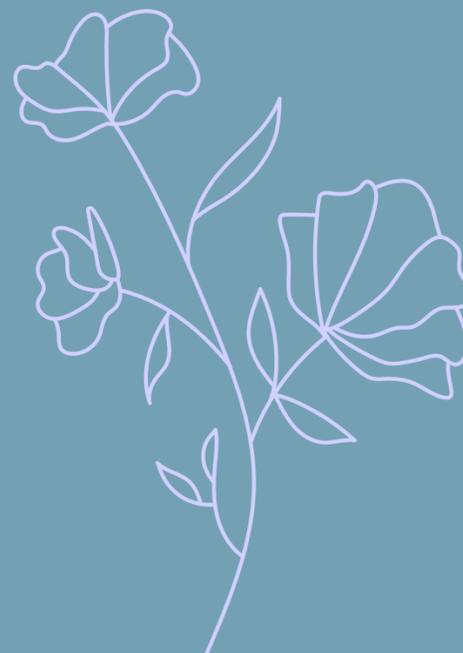
MIÉRCOLES 12

MAÑANA

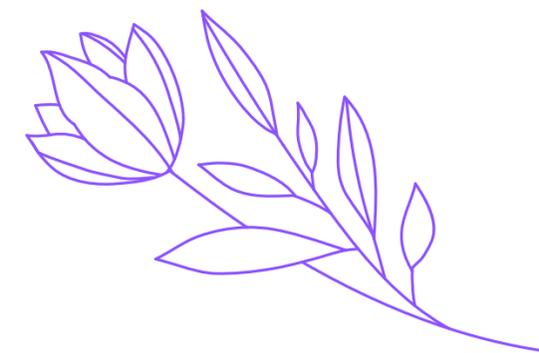
Nos vemos para desayunar(TP)

Nos reunimos una vez al mes para compartir conversaciones mientras tomas algo para desayunar.

10:00-11:30h.



JUEVES 13



TARDE

Pinta y customiza tu camiseta o tu bolsa de tela(M)

Disfruta de un buen rato pintando o cosiendo con hilo tu camiseta o tu bolsa de tela. Trae tu bolsa o camiseta y nosotras ponemos la pintura.

17:00-19:00h.

VIERNES 14



TARDE

Mujeres en el cine: ¡Cómo hemos cambiado!(TP)

Una reflexión acerca de la representación de las mujeres en el cine y la evolución de los estereotipos femeninos. ¿Cómo crees que han cambiado las protagonistas de nuestras películas?

17:30-19:00h.

(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 17 AL 21 DE MARZO 2025

LUNES 17

MAÑANA

Utiliza el móvil para organizar tu economía. Bloque 2(M)

Aprende a usar las aplicaciones bancarias y a realizar trámites sencillos.

10:00-12:00h.

Autocuidado desde el movimiento(M)

Espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo para que cada parte de nuestro cuerpo descanse y se estire a su ritmo.

SEMANAL

10:00-11:30h.

TARDE

Cómo construir relaciones sanas y detectar lo que nos hace daño(TP)

Descubre qué hace que tus relaciones fluyan y aprende a detectar y actuar ante las señales de maltrato.

17:00-19:30h.

MARTES 18

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel inicial(M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

TARDE

Cómo diseñar un currículum más atractivo para llegar a una entrevista(M)

Descubriremos cómo la herramienta Canva nos puede facilitar el diseño de nuestro currículum y poder adaptarlo de manera rápida a cada oferta

17:00-19:00h.

Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Conversaciones sobre la dinámica familiar, relaciones intergeneracionales y la importancia de la amistad.

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Visita a la Casa Árabe y la Exposición Exilio español en el Magreb(1939-1962) (TP)

Empatizamos con las personas refugiadas y desplazadas recordando nuestra propia historia sobre quienes se refugiaron en el Magreb.

10:00-12:00h.

Paseo y Mindfulness en El Retiro (TP)

Desde la entrada a la Casa Árabe, nos adentramos en el Parque de El Retiro para dar un paseo y meditar al aire libre

12:00-14:00h.



JUEVES 20



TARDE

Explorando el Arte Dramático(M)

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 21

TARDE

Viernes de cine(TP): Figuras ocultas

La increíble historia real de tres brillantes mujeres científicas afroamericanas que trabajaron en la NASA y lucharon por los derechos civiles de la comunidad negra estadounidense.

17:00-19:30h.

Jornada comunitaria: Familia e igualdad(TP)

Celebramos el 8M con música, juegos y actividades orientadas a menores y familias en el Parque Pablo Ráez.

17:30-19:00h.

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.

(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 24 AL 28 DE MARZO 2025

LUNES 24

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento(M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

TARDE

Empoderándome: Musicoterapia(M)

Relájate y exprésate a través de la musicoterapia desarrollando el buen trato.

17:00-19:30h.

MARTES 25

MAÑANA

Utiliza el móvil para organizar tu economía. Bloque 3 (M)

10:00-12:00h.

¡Nos vamos al cine! El caso Nevenka 24 años después (TP)

Salimos a las 10 del Emilia hacia la Academia de Cine

10:00-13:30h.

TARDE

¿Eres joven, quieres formarte y no sabes cómo? Te ayudamos

17:00-19:00h.

Charla de Testamentos y herencias (TP)

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas en el espacio de igualdad
Elena Arnedo

17:00- 19:00h.

Consejo de sabias:

Paseos con cultura

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Libera tu voz(TP)

Disfruta de la expresión libre, la conexión contigo y con otras personas y la improvisación musical a través del canto y la meditación vocal. No necesitas estudios musicales para participar.

12:00-14:00h.



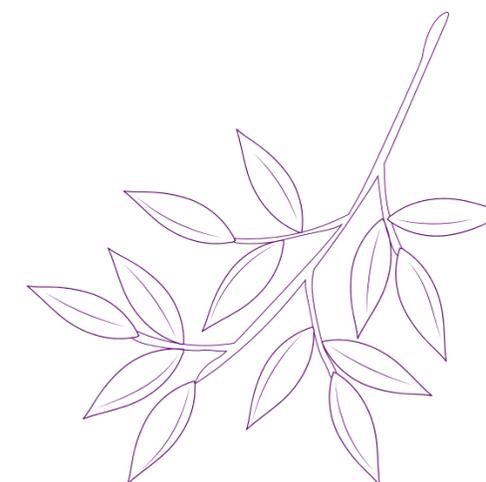
JUEVES 27

MAÑANA

Currículum de alto impacto para llegar a la entrevista.

¿Quieres tener un currículum adaptado a tu objetivo profesional y aumentar tus posibilidades al llegar a la entrevista? Te lo contamos todo.

10:00-13:00h.



VIERNES 28

MAÑANA

Exposición Entre Caos y Cosmos, Museo Arqueológico Nacional

Desde el presente, abrimos una ventana al pasado para acercarnos a la visión que tenían en la Antigua Grecia sobre la Naturaleza, con sorprendentes paralelismos con la actualidad, como su preocupación por lo que hoy llamamos Ecología.

12:15-14:45h.

TARDE

Danzando mis emociones(TP)

Ven a liberar la energía de tus emociones y a cultivar la alegría con nuestra playlist feminista.

17:30-19:30h.

(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



DÍA 31 DE MARZO 2025

LUNES 31

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento(M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

Día de la visibilidad y memoria trans(TP)

Conmemorando el Día de la visibilidad trans, daremos a conocer referentes de personas trans y generaremos nuevos imaginarios sobre la diversidad, desmontando distintos estereotipos y mitos.

10:00-12:00h.

Aprende a ser asertiva(M)

Herramientas para comunicarnos mejor y entender y responder de forma positiva a los diferentes tipos de conflicto.

12:00-14:00h.



(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

