

# ESPACIO DE IGUALDAD MARIA ZAMBRANO

## PROGRAMACIÓN MAYO 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](mailto: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:

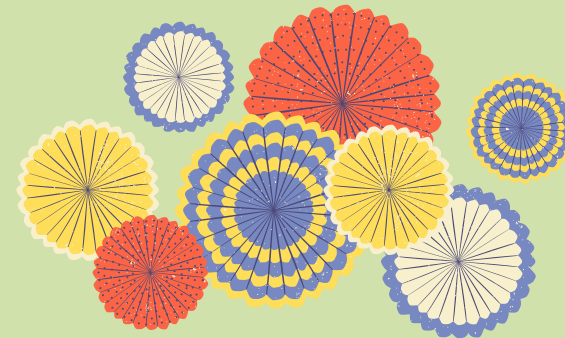
- Disponibilidad de aulas con reserva previa
- Uso de ordenador con reserva previa



# SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024



MIÉRCOLES 1



**FESTIVO**

JUEVES 2



**FESTIVO**

VIERNES 3

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

Espacio para arroparnos entre nosotras mientras compartimos un desayuno (puedes aportar para desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

**Mujeres que crean (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).**

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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024

## LUNES 6

MAÑANA

**Taller de informática. Nivel básico (M).**

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto lunes 20)

**Taller de informática. Nivel medio (M).**

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto lunes 20)

**De yo al mundo, un paseo por las relaciones (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Club de empoderamiento profesional (M).**

16:30 - 18:00 h Semanal

**Escribiendo(nos) (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

**Mindfulness y desarrollo personal (M).**

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 7

MAÑANA

**Bibliotecas humanas: historias de vida. En colaboración con la Mesa de Personas Mayores de Chamberí (TP).**

10:30 - 12:00 h

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Mujeres que crean (M).**

17:00 - 19:00 h Semanal

**Laboratorio de teatro. Saca la actriz que llevas dentro (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 28)

## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

**Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).**

11:00 - 12:30 h

TARDE

**Hoy me regalo estirar y relajar (M).**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal

**Re-conociendo nuestras emociones (M)**

18:30 - 20:00 h Semanal

## JUEVES 9

MAÑANA

**Digitalización financiera. En colaboración con Nantik Lum. (M)**

11:30 - 13:30 h Semanal

**El patio de recreo literario (M).**

11:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Hoy me regalo estirar y relajar (M).**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 10

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

Espacio para arroparnos entre nosotras mientras compartimos un desayuno (puedes aportar para desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

**Mujeres que crean (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

**Monográfico: Percusión corporal (M)**

11:30 - 13:00 h

**Suelo pélvico II (M).**

12:00 - 13:30 h

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Bimensual

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)





# SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

## LUNES 13

MAÑANA

**Taller de informática. Nivel básico (M).**

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto lunes 20)

**Taller de informática. Nivel medio (M).**

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto lunes 20)

**De yo al mundo, un paseo por las relaciones (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Club de empoderamiento profesional (M).**

16:30 - 18:00 h Semanal

**Escribiendo(nos) (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

**Mindfulness y desarrollo personal (M).**

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 14

MAÑANA

**Bibliotecas humanas: historias de vida. En colaboración con la Mesa de Personas Mayores de Chamberí (TP).**

10:30 - 12:00 h

**Exposición: Te prensé entre las hojas (TP).**

11:00 - 12:30 h

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Mujeres que crean (M).**

17:00 - 19:00 h Semanal

**Laboratorio de teatro. Saca la actriz que llevas dentro (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 28)

## MIÉRCOLES 15

# FESTIVO



## JUEVES 16

MAÑANA

**Digitalización financiera. En colaboración con Nantik Lum. (M)**

11:30 - 13:30 h Semanal

**Autoconocimiento y fotografía (M)**

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto 9)

**El patio de recreo literario (M).**

11:00 - 13:00 h Semanal

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto jueves 9)

TARDE

**Hoy me regalo estirar y relajar (M).**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 17

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

Espacio para arroparnos entre nosotras mientras compartimos un desayuno (puedes aportar para desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

**Mujeres que crean (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

**Mujer, discapacidad y empoderamiento. Superando obstáculos. En colaboración con la UDC Chamberí**

12:00 - 13:30 h

TARDE

**Cinefórum: Nación (TP)**

17:30 - 19:30 h

**Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 10)

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

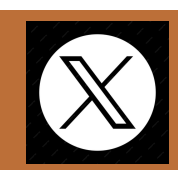


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO 2024

## LUNES 20

MAÑANA

**De yo al mundo, un paseo por las relaciones (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Club de empoderamiento profesional (M).**

16:30 - 18:00 h Semanal

**Escribiendo(nos) (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

**Mindfulness y desarrollo personal (M).**

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 21

MAÑANA

**Empoderamiento a través de la creatividad (bordado de bolsas aromáticas) (M).**

10:30 - 12:30 h

**Visita exposición Wet Dreams (CentroCentro) (TP).**

10:00-12.00 h.

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Mujeres que crean (M).**

17:00 - 19:00 h Semanal

**Laboratorio de teatro. Saca la actriz que llevas dentro (M).**

18:00 -19:30 h Semanal (excepto el 28)

## MIÉRCOLES 22

MAÑANA

**Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).**

11:00 -12:30 h

**Las mujeres tomamos los micros. Tu programa de radio desde 0 (M).**

11:30 -13:30 h Semanal (excepto el 8)

**¿Dormimos bien? Averígualo. En colaboración de la plataforma comunitaria ECOSS**

11:00 -13:00 h

TARDE

**Hoy me regalo estirar y relajar (M).**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 -20:00 h Semanal

**Re-conociendo nuestras emociones (M)**

18:30 - 20:00 h Semanal

## JUEVES 23

MAÑANA

**Autoconocimiento y fotografía (M)**

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto 9)

**Digitalización financiera. En colaboración con Nantik Lum. (M)**

11:30 - 13:30 h Semanal

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto jueves 9)

**El patio de recreo literario (M).**

11:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Hoy me regalo estirar y relajar (M).**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 24

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

10:00 - 11:30 h Semanal

**Mujeres que crean (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

**Salida. Con M de mujer (TP).**

11:00 - 13:00 h

**Monográfico: Percusión corporal (M)**

11:30 - 13:00 h

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Bimensual

**Encuentro Interespacial por la Salud de las Mujeres ¡Qué nos quiten lo bailao'! (M)**

17:00 - 20:00 h

**Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

(excepto el 10)

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO 2024

## LUNES 27

MAÑANA

**Taller de informática. Nivel básico (M).**

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto  
lunes 20)

**Taller de informática. Nivel medio (M).**

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto  
lunes 20)

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

11:30 - 12:00 h Mensual

**De yo al mundo, un paseo por las  
relaciones (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Club de empoderamiento profesional  
(M).**

16:30 - 18:00 h Semanal

**Escribiendo(nos) (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

**Mindfulness y desarrollo personal  
(M).**

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 28

MAÑANA

**Collage y feminismo(M).**

10:30 - 12:00 h

**Empoderamiento a través de la  
creatividad (bordado de bolsas  
aromáticas) (M).**

10:30 - 12:30 h

**Exposición Bibliotecas  
humanas: historias de vida. En  
colaboración con la Mesa de  
Personas Mayores de Chamberí**

11:00 - 13:30 h

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Mujeres que crean (M).**

17:00 - 19:00 h Semanal

**Salida. Descubriendo el legado  
oculto de las mujeres: Las  
SinSombrero.**

18:00 - 20:00 h

## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

**Las mujeres tomamos los  
micros. Tu programa de radio  
desde 0 (M).**

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el  
8)

TARDE

**Hoy me regalo estirar y relajar  
(M).**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal

**Mujeres que hablamos de  
sexualidad (M).**

18:30 - 20:00 h Mensual

## JUEVES 30

MAÑANA

**Autoconocimiento y fotografía  
(M)**

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto 9)

**Digitalización financiera. En  
colaboración con Nantik Lum.  
(M)**

11:30 - 13:30 h Semanal

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto  
jueves 9)

TARDE

**Hoy me regalo estirar y relajar  
(M).**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Grupo de autocuidado. Bailando  
entre nosotras (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 31

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando  
redes (M).**

Espacio para arroparnos entre  
nosotras mientras compartimos un  
desayuno (puedes aportar para  
desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

**Mujeres que crean (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

TARDE

**Cinedocumental: Para Sama  
(TP)**

17:30 - 19:30 h

**Grupo de autocuidado. Bailando  
entre nosotras (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

