

# ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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/ 625 090 251

Correo electrónico: [emiliapardobazan6@madrid.es](mailto:emiliapardobazan6@madrid.es)

Presencialmente: Avenida de Badajoz, 60 (metro Barrio de la Concepción)

### 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:

- Asesoría informática
- Asesoría artística
- Un ordenador para mí. Uso libre
  
- Disponibilidad de aula
  
- Biblioteca Carmen de la Cruz
- Exposición El viaje del alma
- Exposición objetos teatro comunitario

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024

**El Espacio de Igualdad Emilia Pardo Bazán**

**conmemora:**



El 17 de mayo

**DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA LA  
LGTBIFobia.**

El 28 de mayo

**DÍA INTERNACIONAL DE ACCION POR LA SALUD DE  
LAS MUJERES.**

**MIÉRCOLES 01**



**JUEVES 02**



**VIERNES 03**



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



# SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024

**LUNES 06**

MAÑANA

## Autocuidado desde el movimiento. (M)

En este espacio de bienestar 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.

**10:00-11:15h**

Quincenal

## Mindfulness al aire libre (TP)

Disfruta de un paseo al aire libre y de actividades relajantes que te ayudarán a estar más presente y gestionar mejor tus emociones

**11:30-13:00h**

**MARTES 07**

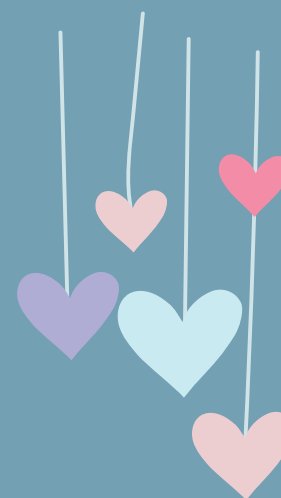
TARDE

## Consejo de Sabias: Conversando sobre la vida.(M)

Cada conversación entre mujeres es un regalo, un regalo con sabor a experiencia.Te esperamos para charlar.

**17:00-19:30h**

**MIÉRCOLES 08**



**JUEVES 09**

MAÑANA

## Libero de cargas mi móvil. (M)

Aprende a liberar espacio en tu móvil guardando fotos, videos y archivos en un pendrive u ordenador.

**11:00-13:00h**

TARDE

## Rincón creativo de Guada: Hama Beads. (M)

Crea tus propios diseños originales de portavasos y llaveros con Hama Beads.

**17:00-19:30h**

**VIERNES 10**

TARDE

## Cine forum: función de noche.(TP)

Vente a ver la película "función de noche" reflexionaremos juntas, a través de la vivencia de la protagonista sobre cómo expresamos y reparamos las violencias sufridas.

**17:00-19:30h**

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



# SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

LUNES 13



MARTES 14  
MAÑANA

**Narrar es lo que importa. (TP)**

Usaremos la escritura como herramienta de autocuidado y expresión emocional

**12:00-14:00h**

TARDE

**Consejo de Sabias: Conversando sobre la vida.(M)**

Cada conversación entre mujeres es un regalo, un regalo con sabor a experiencia. Te esperamos para charlar.

**17:00-19:30h**

MIÉRCOLES 15



JUEVES 16  
MAÑANA

**Chicas!!! vamos de viaje!!!. Puedes organizarlos online fácilmente.(M)**

Aprenderemos a realizar reservas online para la compra de billetes de transporte, alojamiento y búsqueda de actividades para tus vacaciones desde tu dispositivo.

**11:00-13:00h**

TARDE

**Cine-forum: La chica danesa.(TP)**

Te invitamos a ver, pensar y reflexionar sobre una asombrosa historia de amor inspirada en la vida de las artistas Lili Elbe y Gerda Wegener, interpretadas por Eddie Redmayne y Alicia Vikander, dirigida por Tom Hooper.

**17:00-19:30h**

VIERNES 17  
TARDE

**Cantando Juntas. (M).**

Cantar juntas nos une, nos da fuerza y ánimos y hace que la vida tenga más magia ¡Vente a cantar con nosotras! No necesitas estudios musicales para apuntarte a este taller, sólo ganas de cantar.

**17:00-19:00h**

**Círculo de Hombres Masculino Plural. (H)**

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

**18:00-20:00h**

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



# SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO 2024

**LUNES 20**  
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.

**10:00-11:15h**  
Quincenal

## Deseos en el centro: exploramos la sexualidad.(M)

Tenemos un cuerpo y queremos disfrutarlo. ¿Qué deseamos? ¿Qué es la sexualidad? ¿Qué nos apetece?

**12:00-14:00h**

**MARTES 21**  
MAÑANA

## Refuerza tu suelo pélvico.(M)

¿Tienes pérdidas de orina o problemas en tu suelo pélvico? No te pierdas este taller de la mano de dos expertas amigas del Emilia.

**12:00-14:00h**

TARDE

## Consejo de Sabias: Conversando sobre la vida.(M)

Cada conversación entre mujeres es un regalo, un regalo con sabor a experiencia.Te esperamos para charlar.

**17:00-19:30h**

**MIÉRCOLES 22**  
MAÑANA

## Decir NO con seguridad.(M)

Para que poner límites no te resulte una tarea imposible, te damos una buena caja de herramientas de uso fácil.

**11:00-13:30h**

TARDE

## Desmontando mitos sobre la menstruación, construyendo salud.

¿Quieres conocerte mejor a través de tu ciclo menstrual y descubrir los mitos y realidades en torno a la regla? Comprenderemos mejor el funcionamiento del ciclo menstrual,

**17:00-19:30h**

## Cine forum: Thelma y Louise.(TP)

Ven a conocer la historia de dos mujeres atrapadas en una vida monótona y parejas machistas. Amigas, que un día, deciden hacer un pequeño viaje por carretera.

**16:30-19:30h**

**JUEVES 23**

## Carpeta ciudadana: gestiones con la administración.(M)

Aprende a utilizar esta herramienta para realizar diversos trámites con la administración.

**11:00-13:00h**

TARDE

## Rincón creativo de Guada: Decora tu maceta.

Trae una maceta y decórala para esta primavera.

**17:00-19:30h**

**VIERNES 24**

## Encuentro Interespacial por la Salud de las Mujeres. (M)

Encuentro con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres en la que a través del baile visibilizaremos la importancia de que en el ámbito de la salud exista una perspectiva de género y cómo podemos trabajarla a nivel personal y colectivo. Jota, swing y twerk serán las estrellas. En el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández.

**17:00-20:00h**

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



# SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO 2024

**LUNES 27**

MAÑANA

## Recorridos por Madrid: las Sinsombrero.(M)

No te pierdas este recorrido por Madrid a través de la historia de Las Sinsombrero, artistas visionarias y luchadoras que influyeron de forma decisiva en el arte y pensamiento tanto español como internacional de los años 20 y 30. Si quieres tener una visión más completa de la Generación del 27, vente con Voluntari@s por Madrid a este tour guiado.

**10:00-13:30h**

**MARTES 28**

MAÑANA

## Mindfulness para cuidar y mejorar la salud. Por el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.(M)

Practica técnicas de relajación y manejo del estrés, además de conocer lo que promueve y perjudica tu salud desde la perspectiva de género

**12:00-14:00h**

TARDE

## Consejo de Sabias: Conversando sobre la vida.(M)

Cada conversación entre mujeres es un regalo, un regalo con sabor a experiencia. Te esperamos para charlar.

**17:00-19:30h**

**MIÉRCOLES 29**

MAÑANA

## Caminando con mujeres que hacen historia.(TP)

Descubramos juntas la vida y obra de mujeres relevantes que le dan nombre a las calles del barrio.

**11:00-13:00h**

**JUEVES 30**

MAÑANA

## Cómo enfrentarnos a una entrevista de trabajo.(M)

En este taller trabajaremos juntas cómo debemos preparar nuestras entrevistas de selección y practicaremos cómo podemos responder a algunas de las preguntas más habituales.

**10:00-13:00h**

TARDE

## Escuchando con intención.(M)

Identifica las herramientas clave para mejorar la comunicación mediante la escucha activa.

**17:00-19:30h**

**VIERNES 31**

TARDE

## Libera tu Voz (TP)

Deja fluir tu voz más auténtica a través de juegos, improvisación musical y actividades musicales que te llevarán a un estado de bienestar, relajación y alegría.

**18:00-19:30h**

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

