

# ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN JUNIO 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/ 605 659 505

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 10:00 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:

- Acceso libre a internet: Conéctate desde el Emilia.
- Tenemos una tablet para tí. Uso libre.
- El rincón de la lectora.
- Disponibilidad de aula
- Exposición: "El rincón de Guada.
- Exposición: "Nosotras 2.0." de Nerea Ros Encinas.

# SEMANA DEL 3 AL 7 DE JUNIO 2024

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

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

TARDE

## Yo soy yo y mis redes sociales. Instagram básico (M)

Espacio para aprender a manejar de manera básica la aplicación.

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

**MARTES 04**

MAÑANA

## Conéctate con el móvil: Nivel inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del telefono móvil.

**10:00-11:30h**

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**  
Semanal

**MIÉRCOLES 05**



TARDE

## Saber pedir y saber recibir (M)

Exploraremos la importancia de desarrollar la habilidad social de pedir ayuda en el proceso de empoderamiento y autocuidado.

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

**JUEVES 06**

MAÑANA

## Gestiona y organiza tus archivos de Google Drive (M)

Aprenderás a subir, eliminar y ordenar por Carpetas tu Nube de Drive. Trae tu dispositivo para mayor comodidad (ordenador, tablet o móvil)

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

TARDE

## Suma Igualdad con los comercios (TP)

Espacio de reflexión y promoción de la igualdad en torno a los comercios del barrio.

**17:30-19:30h**  
Semanal

**VIERNES 07**



TARDE

## 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**  
Quincenal

(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 DE 10 AL 14 DE JUNIO 2024

**LUNES 10**  
MAÑANA

## Cantando juntas. (M)

Quien canta, su mal espanta.  
Venite a este espacio de  
encuentro y empoderamiento  
a través del canto

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

TARDE

## Tejemos juntas por el Día de Tejer en Público. (TP)

Charlando entre Ganchillos  
saca su arte a la calle  
¡Venite a tejer con  
nosotras!

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

**MARTES 11**  
MAÑANA

## Relajación y Paseo meditativo hasta la Biblioteca de La Elipa. (M)

Técnicas de relajación.

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

## Conéctate con el móvil:Nivel avanzado. (M)

Seguimos mejorando.

**10:00-11:30h**

Quincenal

## Mujeres que firmaron con seudónimo. (TP)

Lectura de obras

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

TARDE

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

Te esperamos para charlar.

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

Semanal

**MIÉRCOLES 12**  
MAÑANA

## Visita al CMSc y su Biblioteca andante. (M)

Venite a conocer lo que te ofrece  
el Centro de Salud Comunitaria.

**09:30-11:30h**

TARDE

## Collages para explorar el género. (TP)

Quiénes somos a través del  
collage.

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

## Visita al Huerto Magerit por el Día Mundial del Medio Ambiente. (M)

¿Conoces el papel de los  
huertos urbanos?

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

**JUEVES 13**  
MAÑANA

## Paseo meditativo por El Retiro (TP)

Disfruta de un paseo meditativo

**10:00-11:30h**

## Mindfulness en el Parque de El Retiro(TP)

Aprende técnicas de relajación  
y meditación

**11:30-12:00h**

## Visita la Feria del Libro. Librerías de Mujeres(TP)

Venite a conocer las Librerías  
de Mujeres

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

TARDE

## Suma Igualdad con los comercios (TP)

Espacio de reflexión.

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

Semanal

**VIERNES 14**



TARDE

## Presentación de la Exposición Nosotras 2.0. Nerea Ros Encinas (TP)

Nerea Ros Encinas nos  
presenta obras que invitan a  
reflexionar, sentir y celebrar  
el feminismo, explorando el  
mundo de las mujeres desde  
la crítica social hasta las más  
íntimas emociones.

**19:00-20:00h**

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



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE JUNIO 2024

## LUNES 17

MAÑANA

### Autocuidado desde el movimiento (M)

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

10:00-11:15h

Quincenal



## MARTES 18

MAÑANA

### Conéctate con el móvil: Nivel inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del telefono móvil.

10:00-11:30h

Quincenal

### Refuerza tu suelo pélvico. (M)

¿Tienes pérdidas de orina o problemas en tu suelo pélvico? .

12:00-14:00h

TARDE

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

.Te esperamos para charlar.

17:00-19:30h

Semanal

## MIÉRCOLES 19

MAÑANA

### Linkedin para principiantes(M)

Juntos aprenderemos a movernos en la red social profesional Linkedin para mejorar nuestra empleabilidad, aprender sobre personal branding y mejorar nuestra visibilidad.

11:00-13:00h

TARDE

### Cine forum: Carmen y Lola (TP)

Carmen y Lola se enamoran, rompiendo con los mandatos de género, la homofobia y el racismo

17:00-19:30h

## JUEVES 20

MAÑANA

### Conceptos básicos de Smartphone. (M)

En este taller resolveremos tus dudas sobre el manejo del teléfono inteligente.

11:00-13:00h

TARDE

### Suma Igualdad con los comercios.(TP)

Espacio de reflexión y promoción de la igualdad en torno a los comercios del barrio.

17:30-19:30h

Semanal

## VIERNES 21

MAÑANA

### Yo soy yo y mis redes sociales. Instagram avanzado. (M)

Espacio para aprender a manejar de manera avanzada la aplicación.

11:00-12:30h

TARDE

### Aprendemos con calma. Taller de relajación.(M)

Técnicas de relajación para el día a día.

17:00-19:30h

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

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad

18:00-20:00h

Quincenal

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



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE JUNIO 2024

**LUNES 24**

MAÑANA

## Libera tu voz.(M)

Taller de improvisación vocal donde podrás conectar con tu voz, divertirte y jugar sin necesidad de tener estudios musicales, más allá de los mandatos de género.

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



**MARTES 25**

MAÑANA

## Conéctate con el móvil:Nivel avanzado.(M)

Seguimos mejorando.

**10:00-11:30h**

Quincenal

## La vuelta al mundo. Visita guiada al Museo Nacional de Antropología.(TP)

Descubre la inmensa diversidad cultural que existe en nuestro planeta.

**10:15-14:15h**

TARDE

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

Te esperamos para charlar.

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

Semanal

**MIÉRCOLES 26**

MAÑANA

## Educación financiera básica, planificación y derechos como consumidoras ante el banco.(TP)

Se trabajarán conceptos básicos como tarjeta de crédito y de débito, transferencia y traspaso, IPC e inflación, formas de pago, etc.

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

TARDE

## Bisu-Arte de verano.(M)

Disfruta de la creación artesanal de tus propias pulseras y collares.

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

**JUEVES 27**

MAÑANA

## Danza libre. Celebrando(TP)

Celebremos la llegada del verano con este momentazo de danza libre, donde podrás expresar tus emociones y subir el ánimo.

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

TARDE

## Suma Igualdad con los comercios (TP)

Espacio de reflexión y promoción de la igualdad en torno a los comercios del barrio.

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

Semanal

**VIERNES 28**



TARDE

## Teatro cómico musical de la mano de Raquel Grey (TP)

Disfruta del humor y la música a partir de tres divertidas parodias interpretadas por Raquel Grey, intercalando números musicales y monólogos

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

(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)

