

# ESPACIO DE IGUALDAD MARIA ZAMBRANO

## 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: 91 543 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 3 AL 7 DE JUNIO 2024

## LUNES 3

MAÑANA

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

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto 17 Y 24)

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

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto 17 Y 24)

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Semanal

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

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 4

MAÑANA

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal



TARDE

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

17:00 - 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 18 y 25)

## MIÉRCOLES 5

MAÑANA

**Cuidando tu mente (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal

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

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 19 y 26)

TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 19 y 26)

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 19)

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

18:30 - 20:00 h Semanal

## JUEVES 6

MAÑANA

**Autoconocimiento y fotografía (M)**

11:00 - 12:30 h Semanal

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

11:00 - 13:00 h Semanal

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 20)

TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 20)

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 7

MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

11:30 - 13:00 h Semanal

**MCS: Dibujo del natural (M).**

En este taller aprenderemos nociones básicas de dibujo, encaje y sombreado de modelo natural.

12:00 - 13:30 h Semanal

**Salida. Visita guiada por la Finca de Vistalegre (TP).**

**Punto de encuentro: E.I. María Zambrano a las 11.00h o Calle General Ricardos a las 11.45h.**

12:00 - 14:00 h

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Bimensual

**MCS: 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 10 AL 14 DE JUNIO 2024

## LUNES 10

MAÑANA

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

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17 y 24)

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

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto el 17 y 24)

**Emociónate. La importancia de saber conectar con tus emociones (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 3)

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Semanal

**Taller iniciación Lengua de Signos Española (M)**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 11

MAÑANA

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal

**Senda de las plantas y las mujeres. En colaboración con Aula Ambiental "La Cabaña del Retiro" (M).**

**Punto encuentro: Puerta del Niño Jesús, Parque del Retiro a las 10:45**

11:00 - 12:00 h

TARDE

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

17:00 - 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 18 y 25)

## MIÉRCOLES 12

MAÑANA

**Cuidando tu mente (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal

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

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 19 y 26)

TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 19 y 26)

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 19)

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

18:30 - 20:00 h Semanal

## JUEVES 13

MAÑANA

**Autoconocimiento y fotografía (M)**

11:00 - 12:30 h Semanal

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

11:00 - 13:00 h Semanal

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 20)

TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 20)

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 14

MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

11:30 - 13:00 h Semanal

**MCS: Dibujo del natural (M).**

En este taller aprenderemos nociones básicas de dibujo, encaje y sombreado de modelo natural.

12:00 - 13:30 h Semanal

TARDE

**Concierto "Voces del Zambrano" (TP).**

Las mujeres participantes del taller "Laboratorio de canto" realizarán un concierto en el que cantarán canciones de mujeres con letras reivindicativas y empoderantes.

18:00 - 19:30 h

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

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

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



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE JUNIO 2024

## LUNES 17

### MAÑANA

**Emociónate. La importancia de saber conectar con tus emociones (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 3)

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

### TARDE

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

16:30 - 18:00 h Semanal

**Taller iniciación Lengua de Signos Española (M)**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 18

### MAÑANA

**Desayuno con tu abogada (M)**

10:30 - 12:00 h

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal



### TARDE

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

17:00 - 19:00 h Semanal

## MIÉRCOLES 19

### MAÑANA

**Cuidando tu mente (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal



### TARDE

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

18:30 - 20:00 h Semanal

**Encuentro artístico interespacial (TP). (En E.I. Lourdes Hernández)**

Nos juntamos para mostrar el trabajo desarrollado en los grupos artísticos de los diferentes espacios y así celebrar que con el arte también se consigue la igualdad.

17:30 - 20:00 h

## JUEVES 20

### MAÑANA

**Autoconocimiento y fotografía (M)**

11:00 - 12:30 h Semanal

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

11:00 - 13:00 h Semanal



### TARDE

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 21

### MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

11:30 - 13:00 h Semanal

**MCS: Dibujo del natural (M).**

En este taller aprenderemos nociones básicas de dibujo, encaje y sombreado de modelo natural.

12:00 - 13:30 h Semanal

### TARDE

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

16:30 - 18:00 h Bimensual

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

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

(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 24 AL 28 DE JUNIO 2024

## LUNES 24

MAÑANA

**Emociónate. La importancia de saber conectar con tus emociones (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 3)

**Atención a la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Semanal

**Taller iniciación Lengua de Signos Española (M)**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:30 - 20:00 h Semanal

## MARTES 25

MAÑANA

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

11:30 - 12:00 h Mensual

**Poesía y collage (M).**

12:00 - 13:30 h

**Mindfulness por las mañanas (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

17:00 - 19:00 h Semanal

## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

**Cuidando tu mente (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal



TARDE

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 19)

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

18:30 - 20:00 h Semanal

## JUEVES 27

MAÑANA

**Autoconocimiento y fotografía (M)**

11:00 - 12:30 h Semanal

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

11:00 - 13:00 h Semanal

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 20)

TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 28

MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

**MCS: Mujeres que crean con orgullo (M).**

Durante el mes de junio, tejeremos juntas un arcoiris con motivo del día del Orgullo LGTBI.

11:30 - 13:00 h Semanal

**MCS: Dibujo del natural (M).**

En este taller aprenderemos nociones básicas de dibujo, encaje y sombreado de modelo natural.

12:00 - 13:30 h Semanal

TARDE

**Fiesta de verano con orgullo (TP).**

¡Llegó el verano! Y este año, por el Día Internacional del Orgullo LGTBIQ, le damos la bienvenida con orgullo. Ven a celebrar este día jugando con nosotras, mientras recordamos que los derechos humanos son para todas y todos. Si puedes y te apetece, trae algo de beber o de picar.

17:30 - 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

