

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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

Presencialmente: calle Andrés Mellado, 44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 8 a 16 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



Y DURANTE LOS MESES DE VERANO...

Acércate y disfruta del patio del Espacio. Puedes jugar a juegos de mesa, leer un libro, tomar el sol...

SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO 2024



JUEVES 1 MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente al Espacio a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10.00 - 11:30 h Semanal

Sácale provecho a tu móvil (M).

Taller para aprender a usar diferentes aplicaciones que ofrece el móvil y perder el miedo a comunicarte digitalmente.

11:30- 13:00 h

VIERNES 2 MAÑANA

Ejercitando mi suelo pélvico (M).

En este taller conoceremos la importancia de tener un suelo pélvico saludable, y cuestionaremos todos los mitos que hay alrededor de este tema.

Pondremos en práctica ejercicios diversos que nos ayudaran a mantenerlo en forma.

10.00 - 11:00 h

Priorizo cuidarme: Taller de relajación (M).

En este taller reflexionaremos sobre el autocuidado y la gestión de los tiempos para nosotras mismas como mujeres.

Dedicaremos este espacio para practicar algunas técnicas de relajación.

11:00- 12:30 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



SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

LUNES 5

MAÑANA

Autocuidado: me mimo, me cuido (M).

Este taller invita a conocer el funcionamiento de la columna vertebral, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro bienestar.

9:00 - 10:00 h

Desayunos tertulianos (M).

Aprovecharemos el patio del Espacio para compartir un desayuno y un ratito comentando y reflexionando sobre temas que puedan ser interesantes para nuestra vida diaria.

10:00-11:30 h

MARTES 6

MAÑANA

Paseando y reflexionando: paseos conscientes en grupo (M).

Nos juntamos para pasear por el parque y meditar en silencio, charlando o compartiendo. Este espacio es de todas y lo hacemos juntas.

9:30 - 11:00 h Semanal

Risoterapia veraniega (M).

¿Hace mucho que no te da un ataque de risa? ¿Te cuesta reír? En este encuentro disfrutaremos de una mañana conectando con la risa a través de la niña interior.

11:00 - 12:00 h

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M).

Saldremos al aire libre con el objetivo de mejorar nuestra movilidad y estado físico a través de diferentes estiramientos y ejercicios.

9:30-10:30 h Semanal

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

Nos adentraremos en nuestras capacidades para afrontar, adaptarnos y reponernos de las adversidades. Descubre tu capacidad para afrontar retos y poner en valor quien tú eres.

11:00- 12:30 h

JUEVES 8

MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente al Espacio a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10.00 - 11:30 h Semanal

Sácale provecho a tu móvil (M).

Taller para aprender a usar diferentes aplicaciones que ofrece el móvil y perder el miedo a comunicarte digitalmente.

11:30- 13:00 h

VIERNES 9

MAÑANA

Ejercitando mi suelo pélvico (M).

En este taller conoceremos la importancia de tener un suelo pélvico saludable, y cuestionaremos todos los mitos que hay alrededor de este tema.

Pondremos en práctica ejercicios diversos que nos ayudaran a mantenerlo en forma.

10.00 - 11:00 h

Priorizo cuidarme: Taller de relajación (M).

En este taller reflexionaremos sobre el autocuidado y la gestión de los tiempos para nosotras mismas como mujeres. Dedicaremos este espacio para practicar algunas técnicas de relajación.

11:00- 12:30 h

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



SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

LUNES 12

MAÑANA

Autocuidado: me mimo, me cuido (M).

Este taller invita a conocer el funcionamiento de la columna vertebral, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro bienestar.

9:00 - 10:00 h

Desayunos tertulianos (M).

Aprovecharemos el patio del Espacio para compartir un desayuno y un ratito comentando y reflexionando sobre temas que puedan ser interesantes para nuestra vida diaria.

10:00-11:30 h

MARTES 13

MAÑANA

Paseando y reflexionando: paseos conscientes en grupo (M).

Nos juntamos para pasear por el parque y meditar en silencio, charlando o compartiendo. Este espacio es de todas y lo hacemos juntas.

9:30 - 11:00 h Semanal

Risoterapia veraniega (M).

¿Hace mucho que no te da un ataque de risa? ¿Te cuesta reír? En este encuentro disfrutaremos de una mañana conectando con la risa a través de la niña interior.

11:00 - 12:00 h

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M).

Saldremos al aire libre con el objetivo de mejorar nuestra movilidad y estado físico a través de diferentes estiramientos y ejercicios.

9:30-10:30 h Semanal

Caminando hacia la resiliencia: aprender a caer y levantarse (M).

Nos adentraremos en nuestras capacidades para afrontar, adaptarnos y reponernos de las adversidades. Descubre tu capacidad para afrontar retos y poner en valor quien tú eres.

11:00- 12:30 h

JUEVES 15



FESTIVO



VIERNES 16

MAÑANA

Yincana veraniega (M).

Pasaremos una mañana divertida entre juegos conectando con la alegría del juego en grupo y la risa. Finalizaremos compartiendo nuestro bienestar con una limonada fresquita.

11:00-12:30 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



SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

LUNES 19

MAÑANA

Desayunos tertulianos (M).

Aprovecharemos el patio del Espacio para compartir un desayuno y un ratito comentando y reflexionando sobre temas que puedan ser interesantes para nuestra vida diaria.

10:00-11:30 h

Monográfico: En verano activo mi memoria (M).

En este taller realizaremos dinámicas para mantener activa nuestra memoria.

11:30 - 13:00 h

MARTES 20

MAÑANA

Paseando y reflexionando: paseos conscientes en grupo (M).

Nos juntamos para pasear por el parque y meditar en silencio, charlando o compartiendo. Este espacio es de todas y lo hacemos juntas.

9:30 - 11:00 h Semanal

Gimnasia para el cerebro (M).

A través de divertidos ejercicios pondremos a ejercitar nuestros dos hemisferios cerebrales.

10:00-11:30 h

Lo reconozco: tengo habilidades (M).

Nombraremos nuestras habilidades, las gritaremos orgullosas e identificaremos aquellas situaciones en las que las ponemos o nos gustaría poner en práctica.

11:30 - 13:00 h

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M).

Saldremos al aire libre con el objetivo de mejorar nuestra movilidad y estado físico a través de diferentes estiramientos y ejercicios.

9:30-10:30 h Semanal

Percusión corporal: trabajando la memoria, la atención y la coordinación (M).

Pasaremos un buen rato juntas practicando percusión con nuestro propio cuerpo, al tiempo que trabajamos la memoria, la atención y la coordinación.

10:30-12:00 h

JUEVES 22

MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente al Espacio a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10.00 - 11:30 h Semanal

Escritura creativa: relatos de verano (TP).

Daremos rienda suelta a la creatividad a través de la escritura, homenajeando a esta estación del año tan calurosa.

11:30 - 13:00 h

VIERNES 23

MAÑANA

Ejercitando mi suelo pélvico (M).

En este taller conoceremos la importancia de tener un suelo pélvico saludable, y cuestionaremos todos los mitos que hay alrededor de este tema. Pondremos en práctica ejercicios diversos que nos ayudaran a mantenerlo en forma.

10.00 - 11:00 h

Cinefórum: Libélulas (TP).

Sin trabajo ni futuro, Álex y Cata han soñado toda la vida con irse del barrio juntas. Las dos saben que se tienen la una a la otra, lo que les ayuda a sobrellevar su realidad. Son frágiles, como el vuelo de las libélulas, suspendidas en equilibrio.

11:30 - 13:30 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



SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

LUNES 26

MAÑANA

Desayuno veraniego. Rompiendo estereotipos (TP).

Anímate a pasar una mañana reflexionando, debatiendo en compañía mientras disfrutamos de un buen desayuno.

10:00-11:30 h

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

Cada 25 de mes nos concentramos en el patio del Espacio de Igualdad para mostrar la repulsa a la violencia machista conmemorando a las víctimas asesinadas.

11:30 - 12:00 h Mensual

Automasaje: cuida tu cuerpo (M).

Juntas aprenderemos diferentes técnicas de automasaje que nos ayudarán a mejorar nuestro bienestar.

12:00-13:00 h

MARTES 27

MAÑANA

Paseando y reflexionando: paseos conscientes en grupo (M).

Nos juntamos para pasear por el parque y meditar en silencio, charlando o compartiendo. Este espacio es de todas y lo hacemos juntas.

9:30 - 11:00 h Semanal

Gimnasia para el cerebro (M).

A través de divertidos ejercicios pondremos a ejercitar nuestros dos hemisferios cerebrales.

10:00-11:30 h

Lo reconozco: tengo habilidades (M).

Nombraremos nuestras habilidades, las gritaremos orgullosas e identificaremos aquellas situaciones en las que las ponemos o nos gustaría poner en práctica.

11:30 - 13:00 h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M).

Saldremos al aire libre con el objetivo de mejorar nuestra movilidad y estado físico a través de diferentes estiramientos y ejercicios.

9:30-10:30 h Semanal

Percusión corporal: trabajando la memoria, la atención y la coordinación (M).

Pasaremos un buen rato juntas practicando percusión con nuestro propio cuerpo, al tiempo que trabajamos la memoria, la atención y la coordinación.

10:30-12:00 h

JUEVES 29

MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente al Espacio a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10.00 - 11:30 h Semanal

Escritura creativa: cambiamos la letra de las canciones (M).

Juntas cambiaremos la letra de canciones machistas y las transformaremos en canciones feministas que sí disfrutaremos cantando.

11:30-13:30 h

VIERNES 30

MAÑANA

Fotógrafas por un día: Día Mundial de la Fotografía (M).

En este taller exploraremos la belleza que nos rodea para captarla desde una mirada de género con nuestra lente fotográfica. Utilizaremos la cámara de nuestros móviles.

10:00-11:30 h

Escritura creativa: cambiamos la letra de las canciones (M).

Juntas cambiaremos la letra de canciones machistas y las transformaremos en canciones feministas que sí disfrutaremos cantando.

11:30-13:30 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

