

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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/ 605-65 95 05

Correo electrónico: 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 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.
- Disponibilidad de aulas
- Exposición: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera
- Exposición: "El rincón de Guada".

SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE 2024



MARTES 01

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Inicial (M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

QUINCENAL

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

17:00-19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 02

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.

SEMANAL

JUEVES 03

MAÑANA

Presentación de la Exposición y visita a la expo virtual de Emilia Pardo Bazán (TP)

¿Qué sabes de Emilia Pardo Bazán? Te lo contamos en la visita a una exposición virtual y otra presencial.

12:00-14:00h.

VIERNES 04

TARDE

Visita al Planetario: Conociendo el cielo. Exposición y Proyección (M)

Salimos a las 16h del Emilia para ver la Exposición Los Colores del Cielo y después asistir a la actividad Conociendo el Cielo

16:00-20:00h.

Viernes de cine: Anatomía de una caída (TP)

Ven a ver un thriller judicial sobre la misteriosa muerte de un hombre y la supuesta implicación de su esposa.

17:00-20:00h.

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
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024

LUNES 07

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.

10:00-11:30h.

SEMANTAL

TARDE

El Latido de las Mariposas. Tejiendo por el buentrato frente a la violencia de género (TP)

Ven a tejer mariposas violetas con Charlando entre Ganchillos y conoce el proyecto socioeducativo y artístico El Latido de las Mariposas,

17:00-19:30h.

MARTES 08

MAÑANA

Visita guiada al Museo Arqueológico: Hispania Romana (TP)

Visita guiada al Museo Arqueológico: Hispania Romana

10:00-14:00h.

Conéctate con el móvil: Nivel avanzado (M)

Seguimos mejorando juntas nuestro manejo del teléfono inteligente.

10:00-11:30h.

QUINCENAL

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 09

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.

SEMANTAL

Libera tu Voz (M)

La voz nos conecta con quienes somos realmente. Cantar nos libera en este espacio de juego, improvisación y relajación, sin necesidad de haber estudiado música

11:30-13:30h.

JUEVES 10

MAÑANA

Excursión a Manzanares el Real: Senderismo, cultura y meditación (M)

Para las más andarinas, nos iremos de ruta con meditación guiada en la Naturaleza, además de conocer pueblo ¡Trae tu propia comida!

10:00-15:00h.

TARDE

Con tus propias manos: Mandalacollage (M)

Conectamos con la serenidad y la alegría en buena compañía creando mandalas en un collage

17:00-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 11

TARDE

Concierto Cuarteto Barber Shop (TP)

Tenemos el honor de presentaros al cuarteto de Barbershop 4x4. Un estilo de música vocal a capela con tres voces que armonizan con la melodía cantada por una cuarta voz.

18:30-20:00h.

Círculo Masculino Plural (H)

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato, avanzando hacia un 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

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024

LUNES 14

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico,

10:00-11:30h.

SEMANTAL

Claves de la autoestima 2: Creencias limitantes y pensamientos negativos (M)

Aprendemos a detectar y poner límites a pensamientos y creencias que dañan nuestra autoestima

11:30-13:30h.

TARDE

El Arte de EmpoderArte: buentrato, maltrato y relaciones sanas(M)

Aprende a detectar el amor del bueno, así como las señales de maltrato

17:00-19:30h.

MARTES 15

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Inicial(M)

Juntas perderemos el miedo al manejo del teléfono móvil.

10:00-11:30h.

QUINCENAL

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.

SEMANTAL

JUEVES 17

MAÑANA



VIERNES 18

TARDE

Danzando Juntas (M)

Bailar nos hace libres, eleva nuestro estado de ánimo y la autoestima. Empodérate desde la danza libre

17:30-19:30h.

Círculo Masculino Plural (H)

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

18:00-20:00h.

QUINCENAL

(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

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024

LUNES 21

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.

10:00-11:30h.
SEMANTAL

Docu-Forum: El Mundo a Cada Rato (TP)

Varios documentales cortos nos muestran el mundo a través de los ojos de varias niñas y niños que viven en situaciones de pobreza y exclusión. Por el Día Internacional de la Niña y para la Erradicación de la Pobreza

11:30-14:00h.

MARTES 22

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel Avanzado (M)

Seguimos mejorando nuestro manejo del teléfono inteligente.

10:00-11:30h.
QUINCENAL

Cantando Juntas (M)

Vente a cantar con nosotras canciones empoderadoras. No necesitas estudios musicales para participar. Quien canta, su mal espanta

12:00-14:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

17:00-19:30h.
SEMANTAL

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.
SEMANTAL

La no-maternidad. Pilar Herráez (M)

La no maternidad aún está llena de estereotipos. En esta charla-presentación del libro "Hablemos de no maternidad" los desmontaremos

11:30-13:30h.

TARDE

Vídeo-forum: El techo amarillo. De Isabel Coixet (TP)

Cine-forum y coloquio con una de las valientes protagonistas que denunciaron al profesor que las había agredido sexualmente

16:30-20:00h.

JUEVES 24

MAÑANA

Administración electrónica 2: Trámites con la administración (M)

Seguimos descubriendo las ventajas de la Administración Electrónica y los principales trámites que puedes realizar.

11:00-13:00h.

TARDE

Con tus propias manos: Manualidades con pinzas de madera. (M)

Si quieres darle otra utilidad a las pinzas de madera, ven y comprueba lo que puedes hacer con ellas.

17:00-19:30h.
QUINCENAL

VIERNES 25



TARDE

Viernes de cine (Cineforum): XXY . (TP)

Celebramos el día de la visibilidad intersexual con un cine-forum sobre la vivencia de la intersexualidad para abrir los ojos a la inmensa diversidad de nuestros cuerpos.

17:00-19:30h.
SEMANTAL

(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
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024



red de
espacios de
igualdad



EMILIA PARDO BAZÁN
Espacio de Igualdad

LUNES 28

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.

10:00-11:30h.

SEMANTAL

La salud mental de las mujeres: nuestro bienestar, nuestro derecho. Por el Día Mundial de la Salud Mental (M)

Exploraremos las causas más comunes del malestar psicológico de las mujeres y propondremos estrategias de cambio individual para alcanzar un mayor bienestar personal

11:30-13:30h.

MARTES 29

MAÑANA

Taller de suelo pélvico (M)

Aprende a cuidar de tu suelo pélvico. Al cuidado de Isabel Regalado, matrona

12:00-14:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida, apoyo mutuo y fortalecimiento de vínculos sociales.

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Desayuno de miércoles (M)

Vente a compartir con otras mujeres conversaciones mientras tomas algo para desayunar

10:00-11:30h.

SEMANTAL

Inversiones Sostenibles (M)

Veremos qué son las finanzas sostenibles y su evolución hasta nuestros días, desafíos y limitaciones y qué información necesitamos conocer si deseamos invertir en este tipo de productos.

11:00-13:00h.

JUEVES 31



(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
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana

