

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

## 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: 91 543 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



### FORMA-TE: III Curso básico online: Detección de la trata con fines de explotación sexual para profesionales.

- **Plataforma disponible: del 23 de septiembre al 25 de octubre.**
- **Duración total del curso: 10h.**

Con motivo del Día Internacional Contra la Explotación Sexual y la Trata de Personas os traemos este curso destinado a profesionales que deseen formarse en trata de personas, específicamente en trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual. Se impartirán diferentes temáticas a través de 4 módulos en modalidad online, donde aprenderemos conceptos básicos, legislación, detección y casos prácticos.



# SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE 2024

## MARTES 1

MAÑANA

**Iniciación al Mindfulness (M).**

12:00- 13:00 h Semanal

TARDE

**¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).**

17:30 - 19:00 h Semanal

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

17:00 - 19:00 h Semanal

**Iniciación al Mindfulness (M).**

19:00- 20:00 h Semanal

## MIÉRCOLES 2

MAÑANA

**Jugamos juntas a juegos de mesa (M).**

11:30-13:00 h

**MCS: Conecta contigo a través del yoga. (M).**

13:00 - 14:00 h Semanal

TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 23)

## JUEVES 3

MAÑANA

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

11:00 - 13:00 h Semanal

**Fotobordado: dándole color a mujeres referentes (M) (Cerrado).**

11:30 - 13:30 h

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II**

17:00 - 18:00 h Semanal

**MCS: Arteterapia (M). GRUPO II**

17:30 - 19:30 h Semanal

**Pensamiento creativo (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 4

MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

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

11:30 - 13:00 h Semanal

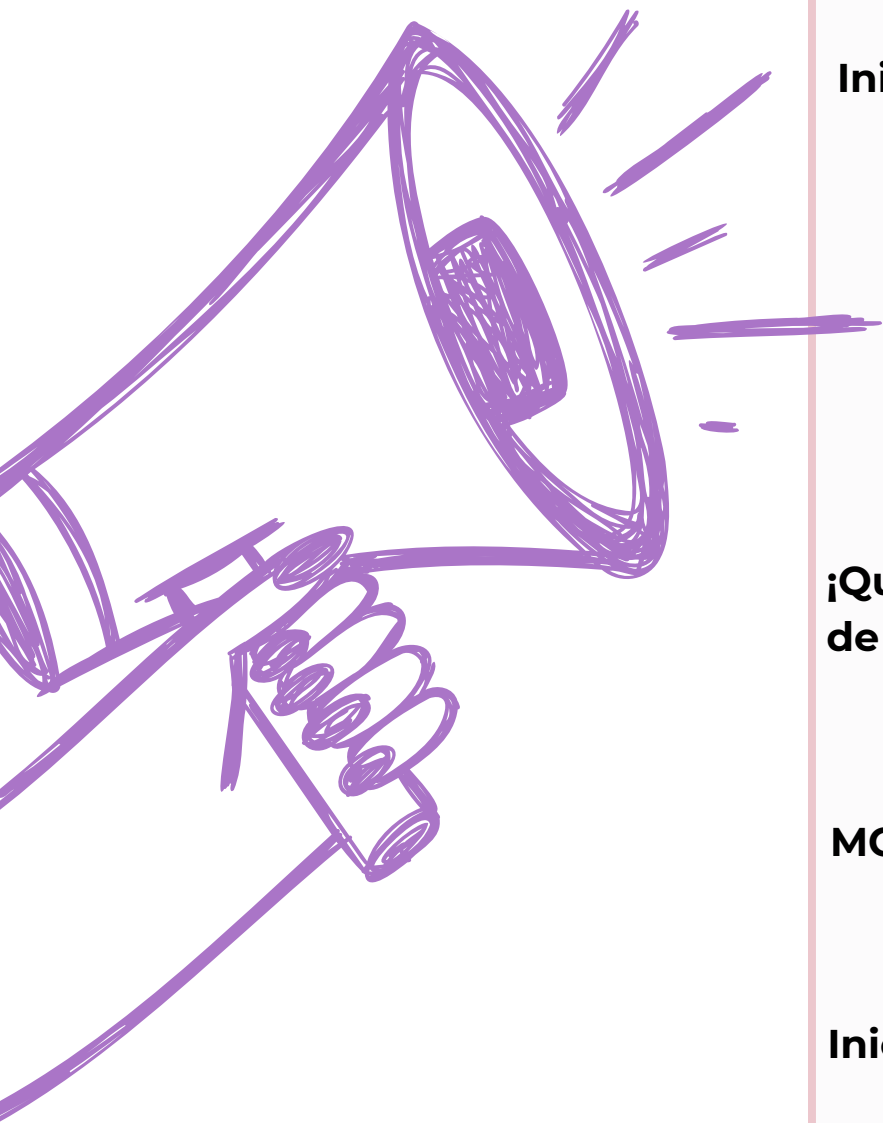
TARDE

**Salida a la Biblioteca Nacional: María Lejárraga: una voz en la sombra. (TP).**

18:00 - 20:00 h

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

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 DE 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024

## LUNES 7

MAÑANA

**Taller de informática (M).**

10:00 - 11:00 h Semanal

**Creciendo juntas (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal

**Poniendo atención ejercito mi memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

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

16:30- 18:00 h Semanal

**MCS: Arteterapia (M). GRUPO I**

17:30 - 19:30 h Semanal

**Asertividad: autodefensa verbal (M)**

18:00 - 19:30 h Semanal

## MARTES 8

MAÑANA

**Mantengo mi mente activa (M).**

10:30 -12:00 h

**Iniciación al Mindfulness (M).**

12:00- 13:00 h Semanal

TARDE

**¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).**

17:30 - 19:00 h Semanal

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

17:00 - 19:00 h Semanal

**Iniciación al Mindfulness (M).**

19:00- 20:00 h Semanal

## MIÉRCOLES 9

MAÑANA

**El poder de las actitudes positivas (M).**

11:00 -12:30 h Semanal (excepto el 2)

**Huellas borradas: Día Internacional de las Mujeres Escritoras (TP).**

12:15 - 13:45 h

**MCS: Conecta contigo a través del yoga. (M).**

13:00 - 14:00 h Semanal

TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 23)

## JUEVES 10

MAÑANA

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

11:00 - 13:00 h Semanal

**Máscaras contra la violencia: caminando hacia el 25N (M).**

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 3)

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II**

17:00 - 18:00 h Semanal

**MCS: Arteterapia (M). GRUPO II**

17:30 - 19:30 h Semanal

**Pensamiento creativo (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 11

MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

**Al Compás Manchego: Jotas para Mujeres (M).**

10:30 -12:00 h

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

11:30 - 13:00 h Semanal

**Percusión corporal: poniéndole música al cuerpo (M).**

12:00- 13:30 h

TARDE

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

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 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024

## LUNES 14

### MAÑANA

**Taller de informática (M).**

10:00 - 11:00 h Semanal

**Creciendo juntas (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal

**Poniendo atención ejercito mi memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

### TARDE

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

16:30 - 18:00 h Semanal

**MCS: Arteterapia (M). GRUPO I**

17:30 - 19:30 h Semanal

**Asertividad: autodefensa verbal (M)**

18:00 - 19:30 h Semanal

## MARTES 15

### MAÑANA

**Mantengo mi mente activa (M).**

10:30 - 12:00 h

**Iniciación al Mindfulness (M).**

12:00 - 13:00 h Semanal

### TARDE

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

17:00 - 19:00 h Semanal

**¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).**

17:30 - 19:00 h Semanal

**Iniciación al Mindfulness (M).**

19:00 - 20:00 h Semanal

## MIÉRCOLES 16

### MAÑANA

**El poder de las actitudes positivas (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 2)

**Huellas borradas: Día Internacional de las Mujeres Rurales (TP).**

12:15 - 13:45 h

**MCS: Conecta contigo a través del yoga. (M).**

13:00 - 14:00 h Semanal

### TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I**

17:00 - 18:00 h Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 23)

## JUEVES 17

### MAÑANA

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

11:00 - 13:00 h Semanal

**Máscaras contra la violencia: caminando hacia el 25N (M).**

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 3)

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

### TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II**

17:00 - 18:00 h Semanal

**MCS: Arteterapia (M). GRUPO II**

17:30 - 19:30 h Semanal

**Pensamiento creativo (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 18

### MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

**Al Compás Manchego: Jotas para Mujeres (M).**

10:30 - 12:00 h

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

11:30 - 13:00 h Semanal

### TARDE

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

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 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024

## LUNES 21

MAÑANA

**Taller de informática (M).**

10:00 - 11:00 h Semanal

**Creciendo juntas (M).**

11:00 - 12:30 h Semanal

**Poniendo atención ejercito mi memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

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

16.30- 18:00 h Semanal

**MCS: Arteterapia (M). GRUPO I**

17:30 - 19:30 h Semanal

**Asertividad: autodefensa verbal (M)**

18:00 - 19:30 h Semanal

## MARTES 22

MAÑANA

**MCS. Taller creativo: decoupage sobre madera (M)**

10:30 -12:30 h

**Movilidad y relajación (M).**

11:00 - 12:00 h

**Iniciación al Mindfulness (M).**

12:00- 13:00 h Semanal

TARDE

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

17:00 - 19:00 h Semanal

**¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).**

17:30 - 19:00 h Semanal

**Iniciación al Mindfulness (M).**

19:00- 20:00 h Semanal

## MIÉRCOLES 23

MAÑANA

**El poder de las actitudes positivas (M).**

11:00 -12:30 h Semanal (excepto el 2)

**Iniciándome en la radio (M).**

12:15 - 13:45 h

**MCS: Conecta contigo a través del yoga. (M).**

13:00 - 14:00 h Semanal

TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I**

17:00 - 18:00 h Semanal

## JUEVES 24

MAÑANA

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

11:00 - 13:00 h Semanal

**Máscaras contra la violencia: caminando hacia el 25N (M).**

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 3)

**Bailando salsa (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

**Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II**

17:00 - 18:00 h Semanal

**MCS: Arteterapia (M). GRUPO II**

17:30 - 19:30 h Semanal

**Pensamiento creativo (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 25

MAÑANA

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

10:00 - 11:30 h Semanal

**Ejercitando mi suelo pélvico (M).**

10:30 - 11:30 h

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

11:30 - 13:00 h Semanal

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

11:30 - 12:00 h Mensual

**Percusión corporal: poniéndole música al cuerpo (M).**

12:00- 13:30 h

TARDE

**Muestra de baile: MCS Bailando entre nosotras (TP).**

18:00 - 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)





# SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024

## LUNES 28

### MAÑANA

#### Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal

#### Creciendo juntas (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

#### Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

### TARDE

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

16.30- 18:00 h Semanal

#### MCS: Arteterapia (M) GRUPO I

17:30 - 19:30 h Semanal

#### Asertividad: autodefensa verbal (M)

18:00 - 19:30 h Semanal

## MARTES 29

### MAÑANA

#### Día Internacional de la Niña: escritura creativa (TP).

10:30 -12:00 h

#### MCS. Taller creativo: decoupage sobre madera (M)

10:30 -12:30 h

#### Iniciación al Mindfulness (M).

12:00- 13:00 h Semanal

### TARDE

#### MCS: Mujeres que crean (M).

17:00 - 19:00 h Semanal

#### ¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

17:30 - 19:00 h Semanal

#### Iniciación al Mindfulness (M).

19:00- 20:00 h Semanal

## MIÉRCOLES 30

### MAÑANA

#### El poder de las actitudes positivas (M).

11:00 -12:30 h Semanal (excepto el 2)

#### Iniciándome en la radio (M).

12:15 - 13:45 h

#### MCS: Conecta contigo a través del yoga. (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

### TARDE

#### Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I

17:00 - 18:00 h Semanal

#### Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal (excepto el 23)

## JUEVES 31

### MAÑANA

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

11:00 - 13:00 h Semanal

#### Máscaras contra la violencia: caminando hacia el 25N (M).

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 3)

#### Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

### TARDE

#### Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II

17:00 - 18:00 h Semanal

#### MCS: Arteterapia. (M) GRUPO II

17:30 - 19:30 h Semanal

#### Pensamiento creativo (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

#### MCS: Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. (M). GRUPO I.

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)

