

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

## PROGRAMACIÓN ENERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad



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: C/ Andrés Mellado, 44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

### 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:**
- Disponibilidad de aulas con reserva previa
  - Uso de ordenador con reserva previa

### RECUERDA:

**Espacio de Recreo infantil (niñas/os entre 4 y 12 años). Para personas que participan en el Espacio. Es necesaria cita previa.**



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DE 1 AL 2 DE ENERO DE 2026 (TARDES)



*Feliz Año Nuevo*

JUEVES 1  
TARDE

FESTIVO

VIERNES 2  
TARDE

Bailamos para estrenar el año  
(M).

Un taller divertido y lleno de energía para empezar el año moviéndonos al ritmo de la música. A través de coreografías sencillas y dinámicas grupales, disfrutaremos del baile, la alegría y la celebración en un ambiente participativo y festivo.

17:30 - 19:00 h.



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

# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO DE 2026 (MAÑANAS)



## LUNES 5

MAÑANA

### Activando el cerebro en fiestas (M).

Un taller divertido y dinámico para estimular la memoria y mantener la mente activa durante las fiestas. A través de juegos, retos y ejercicios cognitivos, pondremos nuestro cerebro en movimiento mientras disfrutamos de un ambiente festivo y participativo.

12:30 - 13:45 h.

## MARTES 6

MAÑANA



## MIÉRCOLES 7

MAÑANA

### Arteterapia (M).

Desarrolla la capacidad de reflexión, comunicación, expresión de emociones y crecimiento personal a través de la creatividad artística. ¡Descubre tu parte más creativa!

10:30 - 12:30 h. Semanal

### Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h. Semanal (excepto el 21)

## JUEVES 8

MAÑANA

### Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h. Semanal

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

11:00 - 13:00 h. Semanal

### Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h. Semanal (excepto el 22)

## VIERNES 9

MAÑANA

### Encuentro de Ganchilleras: ¡Ganchilleras en red! En el EI María Zambrano.(M).

A partir de noviembre y cada mes, los Espacios de Igualdad con grupos de mujeres ganchilleras proponen día de encuentro. Esta invitación se propone para los grupos de ganchilleras de otros Espacios de Igualdad y también para todas las mujeres interesadas. Con la ilusión de compartir y conocer los trabajos realizados y los que quedan por realizar.

Este mes de enero será en el EI María Zambrano.

11:00 - 13:00 h. Mensual

### Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

Percutimos juntas por la igualdad, generando grupo y, además, ejercitando la memoria, la coordinación, el ritmo...

12:00 - 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO DE 2026 (TARDES)



## LUNES 5

TARDE

### Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h. Semanal



## MARTES 6

TARDE



## MIÉRCOLES 7

TARDE

### Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía.

Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h. Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19:30 h. Semanal

## JUEVES 8

TARDE

### Relatos con tinta violeta (M.)

Un taller para descubrir, analizar y disfrutar relatos escritos por mujeres, explorando sus voces, miradas y temáticas. A partir de esa inspiración, crearemos nuestros propios textos en un espacio seguro, creativo y compartido, donde cada participante podrá experimentar, expresarse y desarrollar su escritura.

17:00 - 19:00 h. Semanal

### Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M.).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h. Semanal

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

18:00 - 19:30 h. Semanal

## VIERNES 9

TARDE

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

Encuentros de biblioterapia, alrededor de lecturas que nos invitan a reflexionar, compartir, analizar, opinar y sentir. En un ambiente amable y facilitador, te invitamos a leer en voz alta, descubrir y potenciar tu voz, sumarla a la de las compañeras y, tras la lectura, charlamos, jugamos, construimos o escribimos ¿te sumas?

16:30 - 18:00 h. Bimensual

### Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M.).

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h. Semanal excepto el 2)

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO DE 2026 (MAÑANAS)



## LUNES 12

MAÑANA

### Danzas del mundo. En colaboración con CRPS Martínez Campos (M).

Un espacio para disfrutar y conectar a través de ritmos y movimientos de diferentes culturas, fomentando la energía, la expresión y el bienestar compartido.

10:30 - 12:00 h.

### Juntas activamos la memoria (M).

12:30 - 13:45 h. Semanal

## MARTES 13

MAÑANA

### Mujeres conectadas: tecnología para la vida cotidiana. (M).

Un taller práctico para aprender a usar el móvil y el ordenador de forma segura y útil en la vida diaria.

Exploraremos herramientas digitales para la comunicación, la organización personal, el ocio y la realización de gestiones, fomentando autonomía y confianza en el mundo digital.

11:00 - 12:30 h. Semanal

## MIÉRCOLES 14

MAÑANA

### Creciendo Juntas (M).

Taller en el que de manera reflexiva iremos construyendo un espacio de crecimiento personal, desde el respeto, conociendo nuestras emociones y la manera en la que nos relacionamos.

10:30 - 12:00 h.

### Arteterapia (M).

Desarrolla la capacidad de reflexión, comunicación, expresión de emociones y crecimiento personal a través de la creatividad artística. ¡Descubre tu parte más creativa!

10:30 - 12:30 h. Semanal

### Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h. Semanal (excepto el 21)

## JUEVES 15

MAÑANA

### Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h. Semanal

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

11:00 - 13:00 h. Semanal

### Bailando salsa (M).

12:00 - 13:30 h. Semanal (excepto el 22)

## VIERNES 16

MAÑANA

### Chocolatada de año nuevo (TP).

Le damos la bienvenida al nuevo año compartiendo un chocolate y nuestros propósitos para los próximos 12 meses. ¡Te esperamos!

10:30 - 12:00 h.



### Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:30 h. Semanal (excepto el 2 y el 9)

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO DE 2026 (TARDES)



## LUNES 12

TARDE

**Relajación: Cuidando las emociones (M).**

17:00 - 18:00 h. Semanal

**Ellas abren camino: historia y creatividad (M).**

A lo largo de las sesiones de este taller, conoceremos el legado de diferentes mujeres que, a lo largo de la historia, han jugado un papel fundamental y nos han ido abriendo camino a las que veníamos detrás. Descubriremos sus historias y las visibilizaremos a través de actividades creativas.

18:00 - 19:30 h. Semanal

**Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).**

18:30 - 19:30 h. Semanal

## MARTES 13

TARDE

**Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate.(M).**

16:30 - 17:45 h. Semanal (excepto el 20)

**Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).**

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma. ¡Ven a compartir, aprender y crecer junto a otras mujeres como tú!

17:30 - 18:30 h. Semanal

**Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).**

18:00- 19:30 h. Semanal (excepto el 20)

## MIÉRCOLES 14

TARDE

**Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).**

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h. Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 19:30 h. Semanal

**Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).**

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19:30 h. Semanal

## JUEVES 15

TARDE

**Relatos con tinta violeta (M).**

Un taller para descubrir, analizar y disfrutar relatos escritos por mujeres, explorando sus voces, miradas y temáticas. A partir de esa inspiración, crearemos nuestros propios textos en un espacio seguro, creativo y compartido, donde cada participante podrá experimentar, expresarse y desarrollar su escritura.

17:00 - 19:00 h. Semanal

**Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).**

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h. Semanal

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

18:00 - 19:30 h. Semanal

## VIERNES 16

TARDE

**Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).**

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

17:30 - 19:00 h. Bimensual

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

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h. Semanal excepto el 2)

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

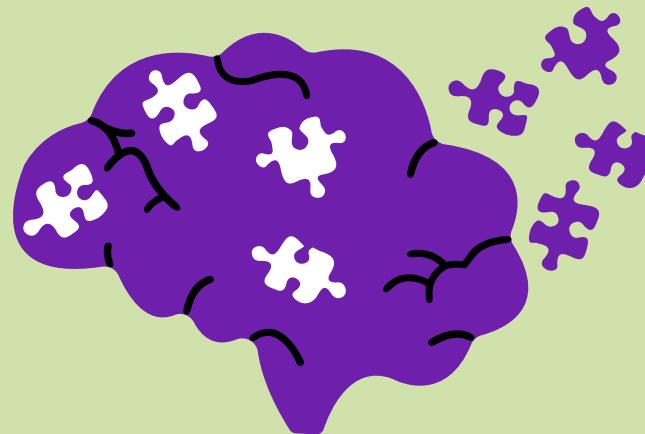
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 19

MAÑANA



## Juntas activamos la memoria (M).

Realizaremos actividades y juegos que nos permitirán mantener el cerebro activo, lo que nos permitirá también mejorar nuestra atención y memoria.

12:30 - 13:45 h. Semanal

MARTES 20

MAÑANA

## Taller de creatividad (M).

En este taller aprenderemos a realizar, a través de la técnica de afiligrado de lana, un corazón en tres dimensiones que servirá como colgante, llavero, broche...

10:30 - 12:30 h. Bimensual

## Mujeres conectadas: tecnología para la vida cotidiana. (M).

Un taller práctico para aprender a usar el móvil y el ordenador de forma segura y útil en la vida diaria. Exploraremos herramientas digitales para la comunicación, la organización personal, el ocio y la realización de gestiones, fomentando autonomía y confianza en el mundo digital.

11:00 - 12:30 h. Semanal

## Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h. Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

## Creciendo Juntas (M).

Taller en el que de manera reflexiva iremos construyendo un espacio de crecimiento personal, desde el respeto, conociendo nuestras emociones y la manera en la que nos relacionamos.

10:30 - 12:00 h.

## Arteterapia (M).

Desarrolla la capacidad de reflexión, comunicación, expresión de emociones y crecimiento personal a través de la creatividad artística. ¡Descubre tu parte más creativa!

10:30 - 12:30 h. Semanal

JUEVES 22

MAÑANA

## Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h. Semanal

## El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h. Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

## Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h. Semanal

## Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:30 h. Semanal (excepto el 2 y el 9)

## Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

Percutimos juntas por la igualdad, generando grupo y, además, ejercitando la memoria, la coordinación, el ritmo...

12:00 - 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO DE 2026 (TARDES)



red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 19

TARDE

### Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h. Semanal

### CreArte (M).

¿Sabías que la creatividad aumenta la autoestima y la motivación, reduce el estrés y la ansiedad y fomenta la expresión personal entre otros muchos beneficios?

CreArte es un taller para compartir y explorar ese lado creativo que todas tenemos a través de distintos materiales, técnicas y formas de expresión artística

¡¡Anímate y déjate fluir!!  
17:30- 19:30 h. Mensual

### Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

18:00 - 19:30 h. Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h. Semanal

## MARTES 20

TARDE

### Visita-taller "Voces de Mujeres", Museo Nacional del Romanticismo (TP)

Realizamos una visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de una tertulia en la que intercambiar impresiones sobre los temas abordados en la visita: a qué dificultades se enfrentaron estas mujeres en su época, cómo lucharon para hacer frente a las desigualdades y qué cosas seguimos teniendo en común con ellas en el siglo XXI.

Punto de encuentro: 16:20h en el Museo del Romanticismo (C/ San Mateo, 13).  
16:30 - 19:00 h.

### Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

17:30 - 18:30 h. Semanal

### Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h. Semanal

## MIÉRCOLES 21

TARDE

### Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h. Semanal

### Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h. Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19.30 h. Semanal

## JUEVES 22

TARDE

### Relatos con tinta violeta (M).

Un taller para descubrir, analizar y disfrutar relatos escritos por mujeres, explorando sus voces, miradas y temáticas. A partir de esa inspiración, crearemos nuestros propios textos en un espacio seguro, creativo y compartido, donde cada participante podrá experimentar, expresarse y desarrollar su escritura.

17:00 - 19:00 h. Semanal

### Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h. Semanal

### Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h. Semanal

## VIERNES 23

TARDE

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

Encuentros de biblioterapia, alrededor de lecturas que nos invitan a reflexionar, compartir, analizar, opinar y sentir. En un ambiente amable y facilitador, te invitamos a leer en voz alta, descubrir y potenciar tu voz, sumarla a la de las compañeras y, tras la lectura, charlamos, jugamos, construimos o escribimos ¿te sumas?

16:30 - 18:00 h. Bimensual

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

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h. Semanal excepto el 2)

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO DE 2026 (MAÑANAS)

## LUNES 26

### MAÑANA

**Danzas del mundo. En colaboración con CRPS Martínez Campos (M).**

Un espacio para disfrutar y conectar a través de ritmos y movimientos de diferentes culturas, fomentando la energía, la expresión y el bienestar compartido.

10:30 - 12:00 h.

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



Cada 25 de mes nos concentraremos en el patio del Espacio de Igualdad para mostrar la repulsa a la violencia machista conmemorando a las víctimas asesinadas: leeremos sus nombres, edades y ciudad a la que pertenecen, guardaremos un minuto de silencio y completaremos el mural hecho.

11:30 - 12:00 h. Mensual

**Juntas activamos la memoria (M).**

12:30 - 13:45 h. Semanal

## MARTES 27

### MAÑANA

**Taller de creatividad (M).**

En este taller aprenderemos a realizar, a través de la técnica de afiligrado de lana, un corazón en tres dimensiones que servirá como colgante, llavero, broche...

10:30 - 12:30 h. Bimensual

**Mujeres conectadas: tecnología para la vida cotidiana (M).**

Un taller práctico para aprender a usar el móvil y el ordenador de forma segura y útil en la vida diaria.

Exploraremos herramientas digitales para la comunicación, la organización personal, el ocio y la realización de gestiones, fomentando autonomía y confianza en el mundo digital.

11:00 - 12:30 h. Semanal

**Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).**

12:30 - 13:30 h. Semanal

## MIÉRCOLES 28

### MAÑANA

**Iniciación a la radio (M).**

12:00 - 13:30 h. Semanal (excepto el 21)



## JUEVES 29

### MAÑANA

**Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).**

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

11:00 - 12:30 h. Semanal

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

11:00 - 13:00 h. Semanal

**Bailando salsa (M).**

12:00 - 13:30 h. Semanal (excepto el 22)

## VIERNES 30

### MAÑANA

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

10:30 - 11:30 h. Semanal

**Taller “Hacer es saber. Bordando la memoria” en colaboración con el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía (TP).**

La actividad consistirá en un breve recorrido por la exposición Maruja Mallo. Máscara y compás y un taller plástico, donde, a través de una selección de obras de la artista gallega, las participantes dialogan y reflexionan mientras crean. Durante la sesión se aprende a bordar sobre papel, utilizando el bordado sobre fotografía como herramienta creativa para dar voz a la memoria.

10:00 - 14:00 h.

**Mujeres que crean (M).**

11:30 - 13:30 h. Semanal (excepto el 2 y el 9)

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO DE 2026 (TARDES)



## LUNES 26

TARDE

**Relajación: Cuidando las emociones (M).**

17:00 - 18:00 h. Semanal

**Ellas abren camino: historia y creatividad (M).**

A lo largo de las sesiones de este taller, conoceremos el legado de diferentes mujeres que, a lo largo de la historia, han jugado un papel fundamental y nos han ido abriendo camino a las que veníamos detrás. Descubriremos sus historias y las visibilizaremos a través de actividades creativas.

18:00 - 19:30 h. Semanal

**Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).**

18:30 - 19:30 h. Semanal

## MARTES 27

TARDE

**Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).**

16:30 - 17:45 h. Semanal (excepto el 20)

**Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).**

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma. ¡Ven a compartir, aprender y crecer junto a otras mujeres como tú!

17:30 - 18:30 h. Semanal

**Connigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).**

18:00 - 19:30 h. Semanal (excepto el 20)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).**

18:30- 19:30 h. Semanal

## MIÉRCOLES 28

TARDE

**Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).**

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición que resalten tu visión única. ¡Es hora de que tu mirada se haga visible!

17:00 - 18:30 h. Semanal

**Laboratorio de canto (M).**

18:00 - 19:30 h. Semanal

**Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).**

18:30 - 19.30 h. Semanal

## JUEVES 29

TARDE

**Relatos con tinta violeta (M).**

Un taller para descubrir, analizar y disfrutar relatos escritos por mujeres, explorando sus voces, miradas y temáticas. A partir de esa inspiración, crearemos nuestros propios textos en un espacio seguro, creativo y compartido, donde cada participante podrá experimentar, expresarse y desarrollar su escritura.

17:00 - 19:00 h. Semanal

**Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).**

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h. Semanal

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

18:00 - 19:30 h. Semanal

## VIERNES 30

TARDE

**Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).**

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

17:30 - 19:00 h. Bimensual

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

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h. Semanal (excepto el 2)

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)

