

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN ENERO 2026



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamazbrano



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

MADRID
red de
espacios de
igualdad



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



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 El 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 El 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

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

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

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

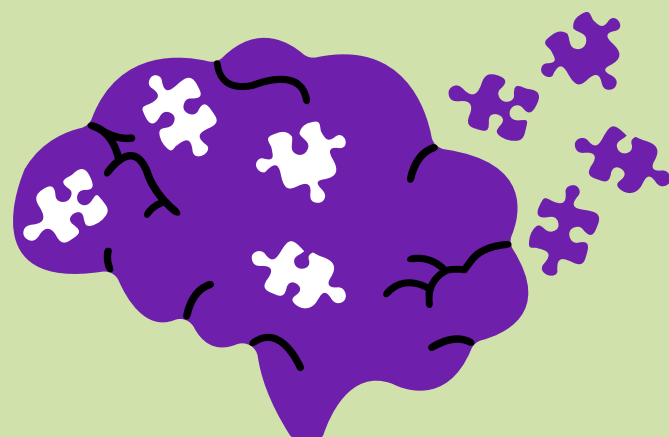
madrid.es/espaciosdeigualdad

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 afieltrado 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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



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

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 I (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 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



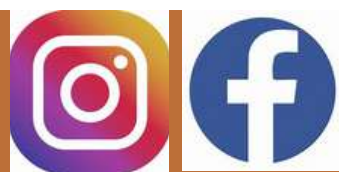
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

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 concentramos 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 afieltrado 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

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

Conmigo 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 I (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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

