

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025



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: Científicas.

SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

LUNES 03

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, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

SEMANAL

Formación para profesionales (TP)

¿Qué está ocurriendo en la sociedad con el consumo de pornografía?, ¿cómo nos afecta en las relaciones?, ¿cómo afecta a quienes consumen porno y sus parejas? Y lo más importante: ¿qué podemos hacer para una sociedad más sana?. Es urgente que tomemos consciencia de lo que está pasando y no se ve.

12:00-14:00h.

MARTES 04

MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel inicial (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

10:00-11:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.

SEMANAL

"La ignorancia de su propia historia de luchas y logros ha sido una de las principales formas de mantener a las mujeres subordinadas" – Gerda Lerner, La creación del patriarcado

(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 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

LUNES 10

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, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

SEMANTAL

TARDE

Mujeres en las ciencias (TP)

¿Qué oportunidades y barreras encuentran las mujeres en las carreras científicas? ¿Por qué se conocen tan poco las aportaciones de las científicas a la sociedad? La Agencia Estatal de Investigación nos lo cuenta en esta charla.

17:30-19:00h.

MARTES 11

MAÑANA

Conoce y organiza tus documentos(M)

¿Te cuesta encontrar archivos, documentos o imágenes en tu móvil? Esta formación te ayudará a nombrar, organizar y compartir tus documentos digitales.

10:00-12:00h.

Presentación de la Exposición Científicas (TP)

¿Sabes quién inventó el Baño María? ¿Y el sistema que dio origen a la wi-fi? Vente a conocer a científicas clave y sus aportaciones a la historia de la humanidad

12:30-14:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Cantando juntas. Una voz propia (M)

Cantar juntas nos une, nos da fuerza y ánimos y hace que la vida tenga más magia ¡Vente a cantar con nosotras! No necesitas estudios musicales para apuntarte a este taller, sólo ganas de cantar.

12:00-14:00h.



JUEVES 13



TARDE

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquía Teatro(TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones, ponerse en la piel de personajes y viajar a través del tiempo con gafas violetas

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 14

MAÑANA

Ampliando la idea del amor: Rompiendo mitos sobre el amor romántico. (TP)

Aprenderemos con la psicóloga del Espacio formas de amar que nos fortalezcan y nos hagan sentir cuidadas y valiosas.

11:00-13:30h.

TARDE

Viernes de cine: Gorilas en la Niebla (TP)

Historia real de la antropóloga Dian Fossey.

17:00-19:30h.

QUINCENAL

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 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

LUNES 17
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, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.
SEMANAL

TARDE

Empoderándome: Gestión de emociones(M)

Desarrolla herramientas para gestionar mejor las emociones y descubre la función que tiene en tu vida cada una de ellas

17:00-19:30h.

MARTES 18
MAÑANA

Conéctate con el móvil: Nivel inicial (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

10:00-11:30h.
QUINCENAL

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.
SEMANAL

MIÉRCOLES 19
MAÑANA

Musicoterapia y mindfulness para aliviar el dolor (M)

Utilizamos técnicas de relajación, musicoterapia y mindfulness para gestionar o aliviar el dolor

12:00-14:00h.

TARDE

Arteterapia para la autoestima corporal. Asertividad (M)

Potencia tu asertividad desde la arteterapia

17:00-19:00h.

JUEVES 20
MAÑANA

Conoce y organiza tus documentos(M)

¿Te cuesta encontrar archivos, documentos o imágenes en tu móvil? Esta formación te ayudará a nombrar, organizar y compartir tus documentos digitales.

10:00-12:00h.

TARDE

Taller Suma Igualdad con los comercios: Cosas fáciles y básicas que tengo que saber para montar un negocio. (M)

Este taller te va a dar las claves básicas y fáciles para valorar la posibilidad crear tu propio negocio.

17:00-19:00h.

VIERNES 21
TARDE

Viernes de cine: La consagración de la primavera.(TP)

Laura acaba de llegar a Madrid para instalarse en un Colegio Mayor y una noche por casualidad conoce a David, un chico con parálisis cerebral.

17:00-19:30h.
QUINCENAL

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



SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

LUNES 24

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento(M)

10:00-11:30h.

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.

SEMANAL

Visita al Museo Thyssen: siglo XX (TP)

Hacemos un recorrido con gafas violeta por las vanguardias del siglo XX: impresionismo, expresionismo, surrealismo...

11:00-14:30h.

TARDE

Empoderándome: ¿Qué nos hace más fuertes? (M)

¿Qué nos protege y nos ayuda ante las situaciones más difíciles?

17:00-19:30h.

MARTES 25

MAÑANA

Conoce y organiza tus documentos(M)

¿Te cuesta encontrar archivos, documentos o imágenes en tu móvil? Esta formación te ayudará a nombrar, organizar y compartir tus documentos digitales.

10:00-12:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: conversando sobre la vida (M)

Espacio de intercambio de experiencias acumuladas en la vida

17:00-19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Libera tu Voz (M)

Deja fluir tu voz más auténtica a través del canto y el juego. No necesitas haber estudiado música para participar

12:00-14:00h.



JUEVES 27

MAÑANA

Cómo diseñar un currículum más atractivo para llegar a entrevista: El uso de Canva (M)

Descubriremos cómo la herramienta Canva nos puede facilitar el diseño de nuestro currículum y poder adaptarlo de manera rápida a cada oferta.

10:00-13:00h.

TARDE

Explorando el Arte Dramático. Con Hiparquia Teatro (TP)

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones.

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 28



TARDE

Danzando Juntas (M)

Vente a disfrutar de la danza libre en buena compañía, mientras le das alegría a tu cuerpo con música empoderadora

17:00-19:30h.

(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

