

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN MARZO 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: 91 543 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/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DE 3 AL 7 DE MARZO DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 3

MAÑANA

Taller de informática (M).

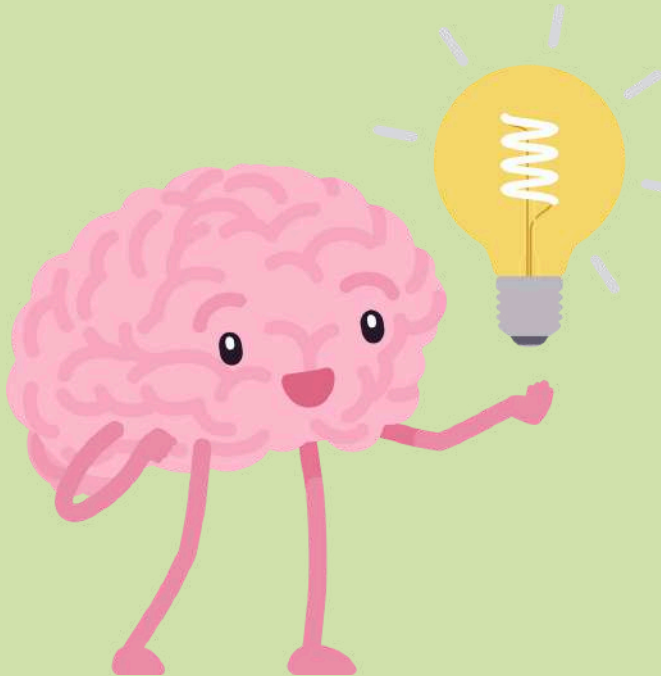
10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17)

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



MARTES 4

MAÑANA



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 25)

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada. Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guión, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc.

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 19)

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

Conmemorando el 8M Plaza de Chamberí. En colaboración con SS.SS de Chamberí (TP).

11:00 - 13:00 h



El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

VIERNES 7

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio seguro para compartir reflexiones, compartir informaciones, debatir, arroparnos entre nosotras..., mientras disfrutamos de un rico desayuno, al que puedes aportar lo que te apetezca si te animas a pasar este rato en buena compañía.

10:15 - 11:00 h Semanal

Mujeres que crean. Tejemos broches por la igualdad (M).

En este taller aprenderemos a tejer con ganchillo mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos. A lo largo de este mes elaboraremos broches para regalar el 8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer.

11:00 - 13:00 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 DE 3 AL 7 DE MARZO DE 2025 (TARDES)

LUNES 3

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal



Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo I (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 4

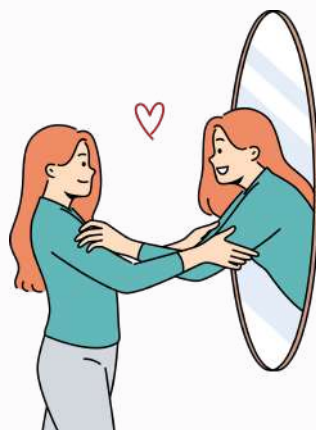
TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 25)

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

18:15 -19:45 h Semanal (excepto el 25)



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal (excepto el 25)

MIÉRCOLES 5

TARDE

Cuida tu salud mental. En colaboración con el Centro de Día Chamberí (TP).

¿Cómo influye el género en nuestra salud mental? ¿Qué es el estigma? ¿Cómo influye en la salud mental? ¿Cómo cuidas de tu salud mental? ¿Qué signos pueden indicar que tengo que empezar a cuidar de mí?

16:30- 18:00 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (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 6

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal



Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo II (M).

En este taller, aprenderemos a usar herramientas básicas del móvil y el ordenador de forma sencilla y dinámica. ¡Conéctate al mundo digital!

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 7

TARDE

Conmemoramos el 8M (TP).

En esta actividad conmemorativa del 8 de marzo, descubriremos juntas las huellas que las mujeres han dejado en diferentes ámbitos a lo largo de la historia. A continuación, los grupos de talleres artísticos del Espacio de Igualdad compartirán sus creaciones, reflejando sus voces y expresiones en esta jornada de memoria, reivindicación y celebración. ¡Te esperamos para visibilizar juntas el legado de las mujeres!

17:00 - 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 10 AL 14 DE MARZO DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 10

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17)

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 11

MAÑANA

Taller creativo: Bordado Sashiko (M).

En este taller continuaremos trabajando sobre el proyecto del mes de febrero y aprenderemos la técnica del bordado Sashiko.

10:30 - 12:30 h Bimensual

Espacio de bienestar: El autocuidado para fortalecer nuestra autonomía (M).

El autocuidado y la búsqueda de bienestar se convierten en una forma de recuperar y/o fortalecer nuestra autonomía, nuestra salud emocional, nuestro bienestar físico...

11:00 - 12:30 h

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 4 y el 25)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 25)

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada.

Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guión, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc.

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 19)

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

Círculo de mujeres (M).

Encuentro de mujeres en el que compartir nuestras preocupaciones, nuestros intereses, nuestros saberes; en el que reflexionar sobre temas de actualidad; en el que visibilizar a mujeres que han jugado un papel importante en diferentes ámbitos y momentos históricos... Un espacio nuestro, un espacio seguro.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 6)



El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

VIERNES 14

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio seguro para compartir reflexiones, compartir informaciones, debatir, arroparnos entre nosotras..., mientras disfrutamos de un rico desayuno, al que puedes aportar lo que te apetezca si te animas a pasar este rato en buena compañía.

10:15 - 11:00 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Ejercitando mi suelo pélvico (M).

Descubre la importancia del suelo pélvico y aprende ejercicios prácticos para fortalecerlo, mejorar tu postura y prevenir molestias como la incontinencia o el dolor lumbar. Un espacio de autocuidado para conectar con tu cuerpo y potenciar tu bienestar. ¡Ven con ropa cómoda y ganas de moverte!

10:30 - 12:00 h

Percusión corporal juntas (M).

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 10 AL 14 DE MARZO DE 2025 (TARDES)

LUNES 10 TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo I (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 11 TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 25)



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

18:15 -19:45 h Semanal (excepto el 25)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal (excepto el 25)

MIÉRCOLES 12 TARDE

Taller de primeros auxilios para familias. En colaboración con el CS Andrés Mellado (PARA FAMILIAS).

¡Aprende a cuidar a tus peques en situaciones de emergencia! Únete a nuestro taller de primeros auxilios para familias con niños menores de 5 años. En este curso práctico y accesible, te enseñaremos técnicas clave para actuar con seguridad y rapidez en caso de accidentes comunes. ¡La seguridad de tu familia está en tus manos!

17:00 - 18:30 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (M).

18:30 - 19.30 h Semanal

JUEVES 13 TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo II (M).

En este taller, aprenderemos a usar herramientas básicas del móvil y el ordenador de forma sencilla y dinámica. ¡Conéctate al mundo digital!

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Autodefensa feminista (M).

En este taller aprenderemos técnicas para enfrentarnos a cualquier violencia machista, en las diferentes situaciones de nuestra vida.

18:00 -19:30 h Semanal (excepto el 6)

VIERNES 14 TARDE

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

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



(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 17 AL 21 DE MARZO DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 17

MAÑANA

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



MARTES 18

MAÑANA

Taller creativo: Bordado Sashiko (M).

En este taller continuaremos trabajando sobre el proyecto del mes de febrero y aprenderemos la técnica del bordado Sashiko.

10:30 - 12:30 h Bimensual

Espacio de bienestar: El autocuidado para fortalecer nuestra autonomía (M).

El autocuidado y la búsqueda de bienestar se convierten en una forma de recuperar y/o fortalecer nuestra autonomía, nuestra salud emocional, nuestro bienestar físico...

11:00 - 12:30 h

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 4 y el 25)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 25)

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada.

Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Paseo entre brujas. En colaboración con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández (TP).

Acompáñanos en esta mañana en la que conoceremos la historia de la caza de brujas en Madrid, mientras damos un agradable paseo y redescubrimos rincones de la ciudad.

11:00 - 13:00 h

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

Círculo de mujeres (M).

Encuentro de mujeres en el que compartir nuestras preocupaciones, nuestros intereses, nuestros saberes; en el que reflexionar sobre temas de actualidad; en el que visibilizar a mujeres que han jugado un papel importante en diferentes ámbitos y momentos históricos... Un espacio nuestro, un espacio seguro.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 6)

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal



Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

VIERNES 21

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:15 - 11:00 h Semanal

Leemos juntas a María Zambrano (TP).

11:00 - 12:00 h Mensual



Mujeres que crean (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal juntas (M).

Seguimos percutiendo 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 17 AL 21 DE MARZO DE 2025 (TARDES)

LUNES 17

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo I (M).

17:00 - 18:00 h Semanal



Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 18

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

Taller en el que se realizarán ejercicios de movilidad articular, estiramientos y relajación para que el cuerpo y la mente se liberen de las tensiones diarias.

17:00 - 18:00 h Semanal (excepto el 25)

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

18:15 -19:45 h Semanal (excepto el 25)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal (excepto el 25)

MIÉRCOLES 19

TARDE

Taller de primeros auxilios para familias. En colaboración con el CS Andrés Mellado (PARA FAMILIAS).

¡Aprende a cuidar a tus peques en situaciones de emergencia! Únete a nuestro taller de primeros auxilios para familias con niños menores de 5 años. En este curso práctico y accesible, te enseñaremos técnicas clave para actuar con seguridad y rapidez en caso de accidentes comunes. ¡La seguridad de tu familia está en tus manos!

17:00 - 18:30 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (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 20

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo II (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Autodefensa feminista (M).

En este taller aprenderemos técnicas para enfrentarnos a cualquier violencia machista, en las diferentes situaciones de nuestra vida.

18:00 -19:30 h Semanal (excepto el 6)

VIERNES 21

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? Tenemos un encuentro al mes.

16:30 - 18:00 h Mensual

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

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 7)

(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 24 AL 28 DE MARZO DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 24

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17)

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



MARTES 25

MAÑANA

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS (TP).

Ven a conmemorar con nosotras el 8M en esta jornada de puertas abiertas donde compartir la mañana con nosotras. Además, si todavía no nos conoces, es un buen momento para hacerlo. ¡Haz tuyo el María Zambrano!

10:00 - 13:15 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

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada. Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guión, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc.

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto el 19)

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

Círculo de mujeres (M).

Encuentro de mujeres en el que compartir nuestras preocupaciones, nuestros intereses, nuestros saberes; en el que reflexionar sobre temas de actualidad; en el que visibilizar a mujeres que han jugado un papel importante en diferentes ámbitos y momentos históricos... Un espacio nuestro, un espacio seguro.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 6)

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

VIERNES 28

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal



Mujeres que crean. (M).

11:30 - 13:00 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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 24 AL 28 DE MARZO DE 2025 (TARDES)

LUNES 24

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo I (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal

MARTES 25

TARDE

Testamentos y herencias (TP).

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas de los/as participantes en materia de testamentos y herencias. Nos juntaremos en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo (C/ Arregui y Aruej, 31).

Inscripciones en el email elenaarnedo3@madrid.es

17:00 - 19:00 h

Tarde de teatro con María Lejárraga (TP).

En esta tarde rompemos la barrera del tiempo para conocer la vida de María de la O Lejárraga, una figura clave en la historia. A través de un viaje en el tiempo, tendremos la oportunidad de conocer sus logros, desafíos y la influencia que tuvo en su época. Podremos dialogar con "ella", creando un espacio enriquecedor para reflexionar y compartir experiencias.

18:00- 19:30 h

MIÉRCOLES 26

TARDE

Taller soledad y mujer. Emocionario.

En colaboración con Soledad no Deseada. CMSc Chamberí (M).

En este taller trabajaremos diferentes temáticas para adquirir estrategias y combatir la soledad no deseada. En colaboración con Soledad no Deseada.

17:00 - 18:30 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (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. Pilates para mujeres es la oportunidad de sentirte más fuerte, ágil y plena. ¡Únete y empieza a disfrutar de los beneficios del pilates de manera divertida y efectiva!

18:30 - 19.30 h Semanal

JUEVES 27

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo II (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

Autodefensa feminista (M).

En este taller aprenderemos técnicas para enfrentarnos a cualquier violencia machista, en las diferentes situaciones de nuestra vida.

18:00 -19:30 h Semanal (excepto el 6)

VIERNES 28

TARDE

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

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 7)



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



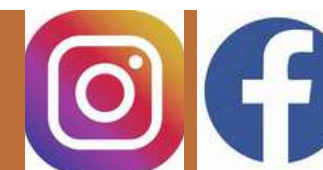
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 31 DE MARZO DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 31

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto el 17)

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 31 DE MARZO DE 2025 (TARDES)

LUNES 31

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador. Grupo I (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal



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

