

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 17 y 18 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.
- Exposición. Terapias Artísticas para la autoestima corporal.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

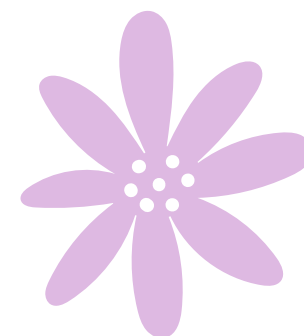
madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 1 AL 4 DE ABRIL 2025

MARTES 01



TARDE

Consejo de Sabias: salud y bienestar (M)

Discusión sobre hábitos saludables, cuidados médicos y bienestar emocional.

17:00-19:30h.

SEMANAL

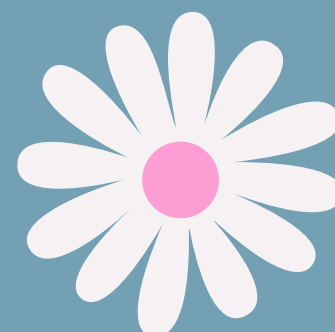
MIÉRCOLES 02

MAÑANA

Paseos con conciencia: Quinta de los Molinos (TP)

Dedicamos este paseo al reconocimiento de nosotras mismas y el entorno, acompañadas por la psicóloga. Conectaremos con los ambientes naturales de la ciudad y haremos ejercicios de atención y toma de conciencia.

11:00-14:00h.



JUEVES 03

MAÑANA

Cuidándonos (M)

Espacio de autocuidado y reparación donde aprendemos a cuidarnos y a priorizarnos en lugar de dejarnos para el último lugar. En la Asociación Edes

11:00-13:30h.

TARDE

Explorando el Arte Dramático (M)

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 04

TARDE

Danzando Juntas (M)

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

17:30-19:30h.

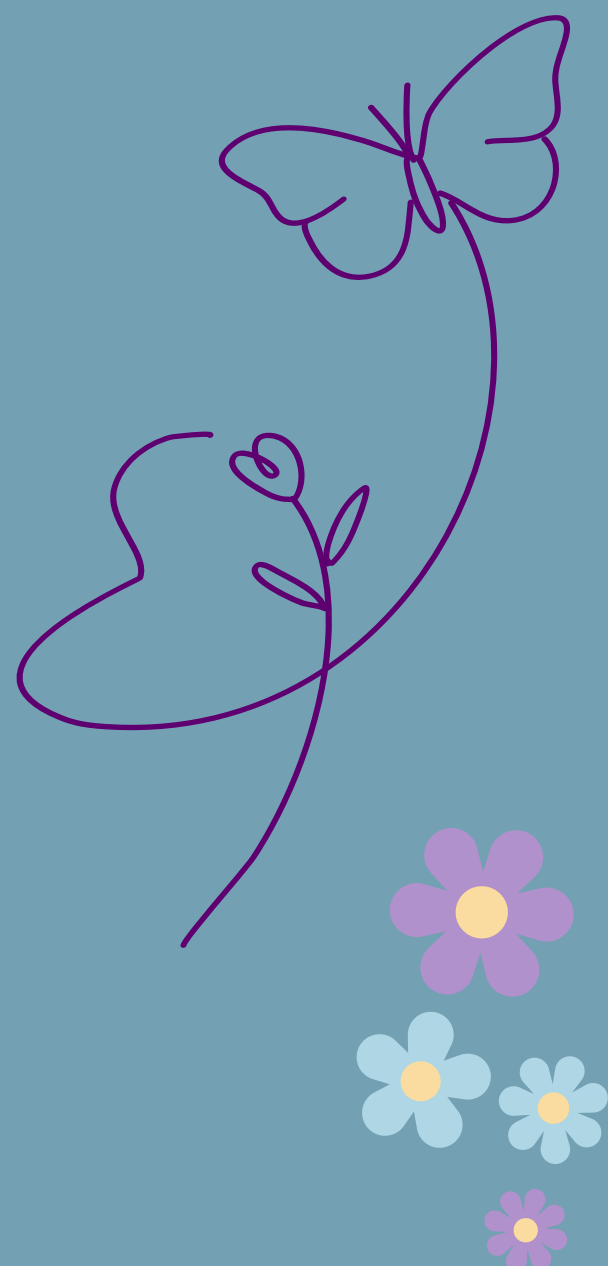
MENSUAL

Círculo masculino plural (H)

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buen trato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo.

18:00-20:00h.

SEMANAL



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

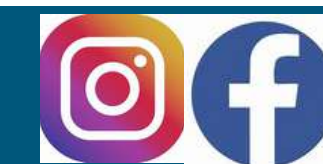


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL 2025

LUNES 7

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento(M)

10:00-11:30h.

SEMANTAL

**Visita al Thyssen.
Marina Vargas:
Revelaciones y Tarek
Atoui: At-Tāriq.(TP)**

Salimos a las 10:30 del Emilia para comenzar con la exposición de Marina Vargas, que explora la figura de la mujer en la historia del arte y el relato sagrado.

10:30-14:30h.

TARDE

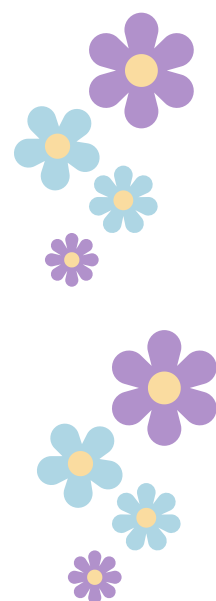
**Empoderándome:
gestión del estrés y las
emociones**

Desarrollamos herramientas para gestionar mejor el estrés y las emociones con musicoterapia y mindfulness

17:00-19:30h.

MARTES 8

MAÑANA



TARDE

**Consejo de Sabias:
Familia y relaciones(M)**

Conversaciones sobre la dinámica familiar, relaciones intergeneracionales y la importancia de la amistad.

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

**Claves para la
autoestima 1 (M)**

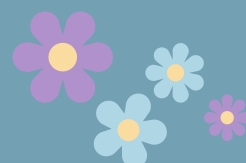
Un taller dinámico con pistas para mejorar tu autoestima y tu bienestar emocional

10:00-12:00h.

Cantando Juntas(M)

¿Te gusta cantar? Deja expresar tu voz mientras compartimos canciones empoderadoras entre todas. No necesitas estudios musicales para participar, aunque si los tienes eres igual de bienvenida

12:00-14:00h.



JUEVES 10

MAÑANA

**Desarrollo de
habilidades de
comunicación y gestión
de conflictos 1(TP)**

Taller teórico práctico para profesionales de la Intervención social donde abordaremos los diferentes tipos de conflicto, así como su estructura y fases

12:00-14:00h.

TARDE

**¿Tienes dudas con el
móvil? Emilia te ayuda
(M)**

Durante este taller podrás plantearnos tus dudas con respecto al móvil

17:00-19:00h.

**Explorando el Arte
Dramático(M)**

Una oportunidad para reinventarse, explorar las emociones, ponerse en la piel de personajes

17:30-19:30h.

QUINCENAL

VIERNES 11

TARDE

**Viernes de Cine:
Papusza (TP)**

Proyectaremos la película basada en la vida de la primera poeta gitana, en conmemoración del día Internacional del Pueblo Gitano y pondremos en valor a una mujer que tuvo el valor de ser ella misma.

17:00-19:30h.

**Círculo masculino
plural(H)**

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buen trato, 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

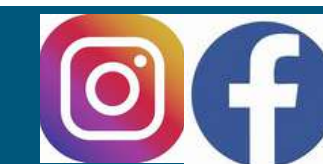


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazana



SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025



red de
espacios de
igualdad



EMILIA PARDO BAZÁN
Espacio de Igualdad

LUNES 14

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento(M)

Espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo para que cada parte de nuestro cuerpo descanse y se estire a su ritmo.

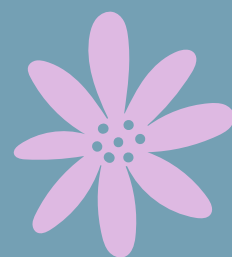
10:00-11:30h.

SEMANTAL

Nuestras vidas en el centro (M)

Espacio dedicado al bienestar emocional. Se realizarán actividades para el cuidado y amor a nosotras mismas, así como para generar espacios para fomentar el apoyo mutuo.

12:00-14:00h.



MARTES 15

MAÑANA

Organización del tiempo. Venciendo la procrastinación (M)

Aprendemos a detectar los ladrones del tiempo y a vencer la tendencia a dejar las cosas para después.

10:00-12:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias, lecciones aprendidas y momentos significativos.

17:00-19:30h.

SEMANTAL

MIÉRCOLES 16

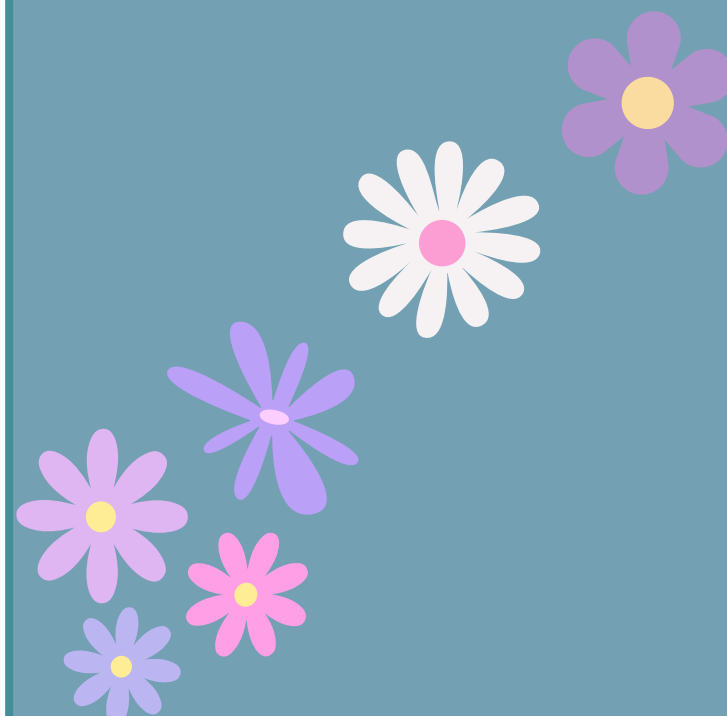
MAÑANA

Nos vemos para desayunar(TP)

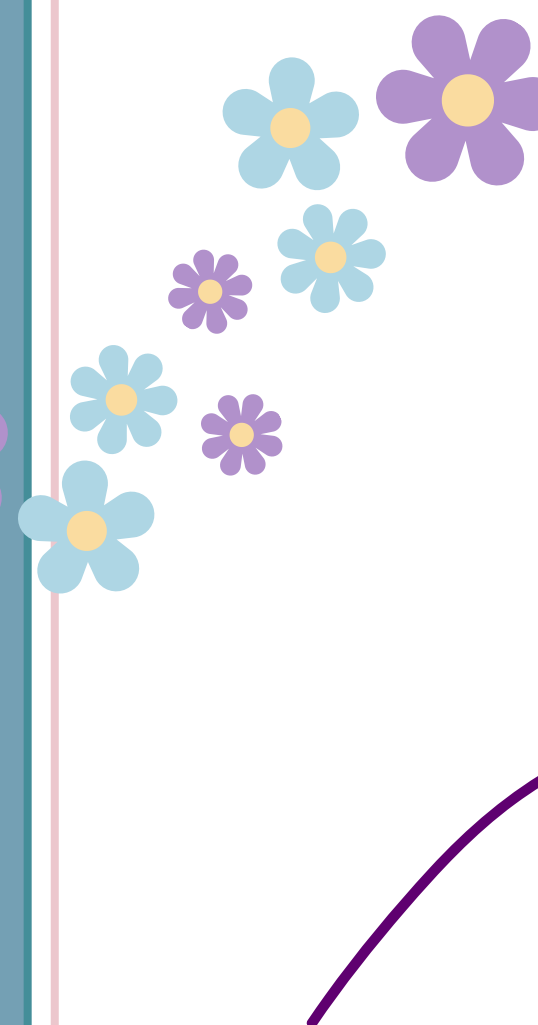
Nos reunimos una vez al mes para compartir conversaciones mientras tomamos algo para desayunar

10:00-11:30h.

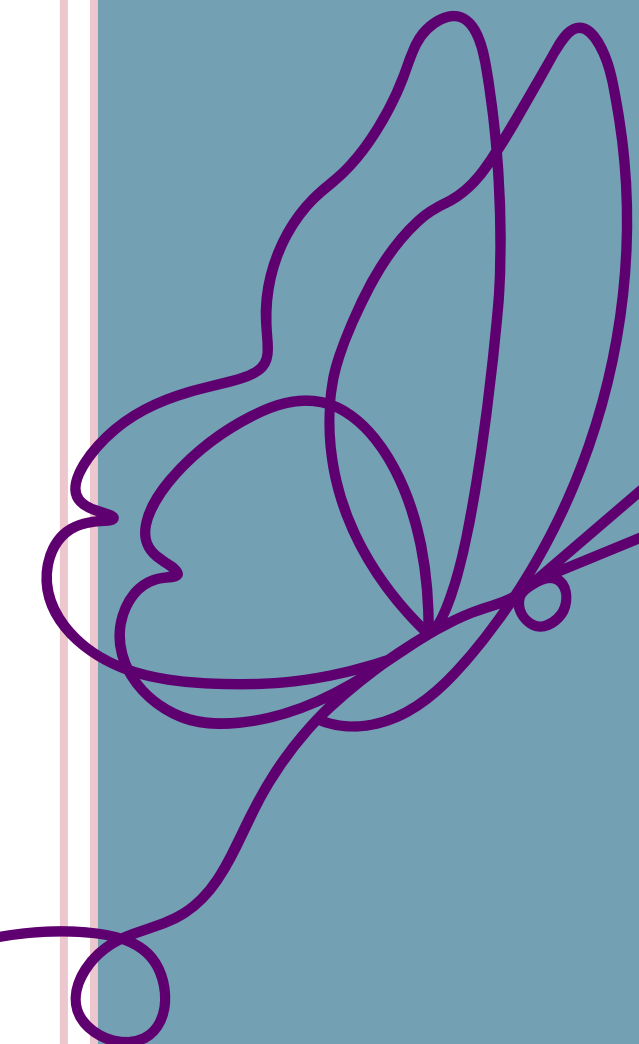
MENSUAL



JUEVES 17



VIERNES 18



(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 21 AL 25 DE ABRIL 2025

LUNES 21

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

SEMANAL

TARDE

Empoderándome: mi cuerpo es mi templo, no un escaparate (M)

Desmontamos los estereotipos y mandatos de género que dificultan amar nuestro cuerpo tal y como es

17:00-19:30h.

MARTES 22

MAÑANA

Visita guiada al Museo de Ciencias Naturales (TP)

Vente a conocer la geología del planeta y la enorme diversidad biológica

11:00-14:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: Los conflictos (M)

Abordaje de los conflictos que nos hacen daño.

17:00-19:30h.

SEMANAL

Resolviendo dudas sobre el móvil (M)

¿Tienes dudas en relación al móvil? En este taller te ayudamos a resolverlas de forma individualizada. Plazas limitadas.

17:00-19:00h.

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Actividad comunitaria por el Día del Libro. (TP)

Visibilizando a autoras que han tenido un papel relevante a lo largo de la historia.

10:00-12:00h.

Comunícate a través de las videollamadas. Bloque I (M)

Aprenderás a realizar videollamadas, para que puedas mantener el contacto aún en la distancia.

10:00-13:30h.

TARDE

Paseos con conciencia: Parque del Retiro (TP)

Dedicaremos este paseo a reconocer nuestras emociones mientras caminamos juntas. Un ejercicio para la introspección y el reconocimiento del entorno, acompañadas por la psicóloga.

17:00-20:00h.

JUEVES 24

MAÑANA

Desarrollo de habilidades de comunicación y gestión de conflictos 2 (TP)

Profundizamos en las herramientas y técnicas que favorecen y facilitan la gestión de conflictos en este taller teórico práctico para profesionales de la Intervención social

12:00-14:00h.

TARDE

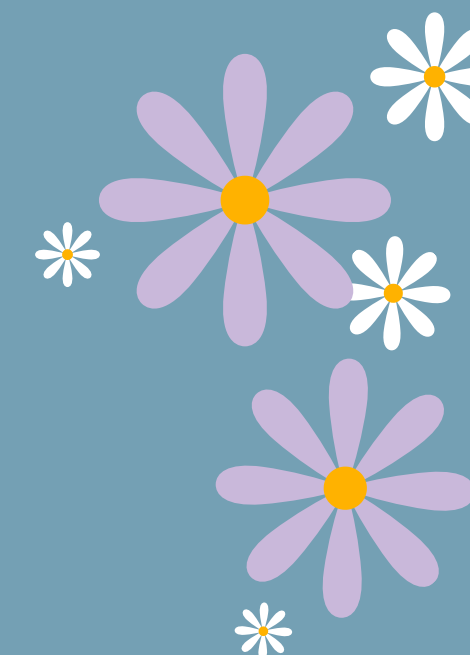
Taller de alfabetización: Letras y palabras. (M)

Espacio de aprendizaje de lectura y escritura.

17:00-18:30h.

VIERNES 25

MAÑANA



TARDE

Viernes de cine: Entre Nosotras (TP)

Dos mujeres jubiladas que viven en el mismo rellano, ocultan su amor secreto.

17:00-19:30h.

(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 28 AL 30 DE ABRIL 2025

LUNES 28

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento(M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

SEMANAL

TARDE

Empoderándome: sexualidad (M)

¿Qué es para ti la sexualidad?
¿Cómo construir relaciones sanas e igualitarias en el terreno sexual?

17:00-19:30h.

MARTES 29

MAÑANA

Aprendiendo a acompañar en duelo y soledad no deseada. Con CMSc (TP)

Desarrollamos herramientas para acompañarnos y afrontar mejor en momentos de soledad no deseada y duelo, utilizando técnicas artísticas y destacando la importancia de la compasión en momentos difíciles

12:30-14:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: Paseos con cultura(M)

Preparación de los paseos que nos hacen sentir bien.

17:00-19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Comunícate a través de las videollamadas. Bloque II(M)

Aprenderás a realizar videollamadas, para que puedas mantener el contacto aún en la distancia.

10:00-13:30h.

Libera tu Voz (M)

Disfruta de la expresión libre, la conexión contigo y con otras personas y la improvisación musical a través del canto y la meditación vocal.

12:00-14:00h.

TARDE

Presentación de la Exposición: Terapias Artísticas para la autoestima (M)

Ven a conocer las obras plásticas y sonoras realizadas en el taller de Arteterapia y Musicoterapia para la autoestima y frente a la gordofobia

17:00-19:00h.

Yo tengo los ojos marrones y tú los tienes verdes, pero vemos lo mismo.

Lo vemos todo igual pero lo vivimos diferente.

Tu gente es fuerte; la mía es vulnerable, no tenemos ni ciencia ni memoria.

Quizá mejor así. Si las personas gitanas tuviéramos memoria moriríamos de angustia.

**Bronislawa Wajs (Papusza)
Poetisa romaní.**



(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

