

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 de 16:00 a 20:00 horas.

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 ti. Uso libre.
- Disponibilidad de aulas
- Exposición. FOTOVOZ. Voluntariado contra la Trata. Mujeres en Zona de Conflicto Almería. Fotografías y reflexiones en primera persona contra la trata de personas con fines de explotación sexual, poniendo en relación imágenes de la vida cotidiana con reflexiones críticas y empoderadoras. Exposición realizada por el voluntariado de MZC Almería.
- Exposición: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera



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 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 03



TARDE

Empoderándome. Autocuidado emocional. Con musicoterapia y mindfulness (M)

Desarrolla herramientas para entender mejor la función de cada emoción y cuidar mejor de ti misma

17:00 a 19:30h

MARTES 04

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (TP)

La musicoterapia con perspectiva de género favorece la autoestima, los vínculos desde el buentrato, el autocuidado, un buen estado anímico y una gestión saludable de las emociones

10:00 a 11:30h

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.

SEMANAL

MIÉRCOLES 05

MAÑANA

Exposición Leica: un siglo de fotografía (TP)

La icónica marca alemana de cámaras celebra presentando los hitos de la fotografía desde el nacimiento del fotoperiodismo hasta la democratización de la imagen. Salimos del Emilia a las 10:30 para ir al Centro Cultural de la Villa

10:30 a 14:00h



JUEVES 06



TARDE

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

VIERNES 07

Obra de teatro "Ante el Espejo" (TP)

No te pierdas esta obra de teatro en conmemoración del 25N: "Ante el Espejo", que muestra las sensaciones, emociones y encrucijadas múltiples en las que se encuentran las mujeres que viven situaciones de violencia de género. Lugar: Espacio de Igualdad Carme Chacón

17:30 a 19:00h.

(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/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 10



MARTES 11

TARDE

Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias,
lecciones aprendidas y
momentos significativos.

17:00-19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Desayuno-taller: Tus derechos, tu voz: enfrentando la discriminación como migrante (TP)

¿Has sufrido algún tipo de
discriminación o abuso por ser
migrante? No te pierdas este
desayuno-taller gratuito y
dinámico para identificar,
enfrentar y defenderse ante
delitos y discursos de odio

10:00 a 12:00h.

Cantando Juntas (M)

Da rienda suelta a tu voz con
canciones empoderadoras.

12:00 a 14:00h.

TARDE

Mitos y realidades en torno a la violencia de género (TP)

¿Qué hay detrás de los bulos
en torno a la violencia
contra las mujeres?

17:30 a 19:30h.

JUEVES 13

MAÑANA

Consejos para hacer entrevistas de trabajo virtuales. Bloque 1 (M)

Aprende a hacer entrevistas de
trabajo virtuales exitosas, con
consejos prácticos y estrategias
de comunicación eficaz.

Explora las principales
aplicaciones de videollamadas
para utilizarlas a tu favor

10:00 a 12:30h.

VIERNES 14



(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/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 17

Visita a la Casa de México: La mitad del mundo. La mujer en el México indígena (TP)

Descubre las representaciones femeninas de diferentes culturas nativas a lo largo de la historia de México

11:30 a 14:00h

TARDE

Empoderándome. Laboratorio de comunicación asertiva (M)

Desarrollamos formas de comunicarnos asertivas y las ponemos en práctica a través del rol-playing (teatro)

17:00-19:30h.

MARTES 18

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (TP)

La musicoterapia con perspectiva de género favorece la autoestima, los vínculos desde el buentrato, el autocuidado, un buen estado anímico y una gestión saludable de las emociones

10:00 a 11:30h

Taller de suelo pélvico. Al cuidado de Paloma González e Isabel Regalado (M)

Aprende a cuidar tu suelo pélvico y desarrollar conciencia corporal de esta zona central de tu cuerpo con @palomahipopresivos e Isabel Regalado. Plazas limitadas

12:00 a 14:00h

TARDE

Consejo de Sabias: Salud y bienestar (M)

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Libera tu Voz (M)

Aprende a meditar y relajarte explorando con tu voz, conectando contigo y con otras y disfrutando del canto en grupo y de la improvisación vocal. No es necesario tener experiencia musical: solo traer curiosidad, escucha y ganas de compartir

12:00 a 14:00h

TARDE

Danza libre y trabajo corporal (M)

Exploramos el movimiento desde nuestra expresión más auténtica, conectando con nosotras mismas y con otras personas, desafiando los estereotipos en torno a nuestros cuerpos

17:30 a 19:30h.

JUEVES 20

MAÑANA

Consejos para hacer entrevistas de trabajo virtuales. Bloque 2 (M)

¿Quieres aprender todo lo necesario para realizar entrevistas virtuales con éxito? Esta segunda parte del taller te ayudará a preparar una entrevista de trabajo virtual

10:00 a 12:30h

TARDE

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

VIERNES 21



(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/espacioigualdademiliapardobazan



SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 24

MAÑANA

Mindfulness al aire libre (M)

Con técnicas de relajación y mindfulness, cuidamos de nuestras emociones mientras practicamos meditación en movimiento y caminando en un parque

11:30 a 14:00h.

TARDE

Cómo construir relaciones sanas y detectar lo que nos daña (M)

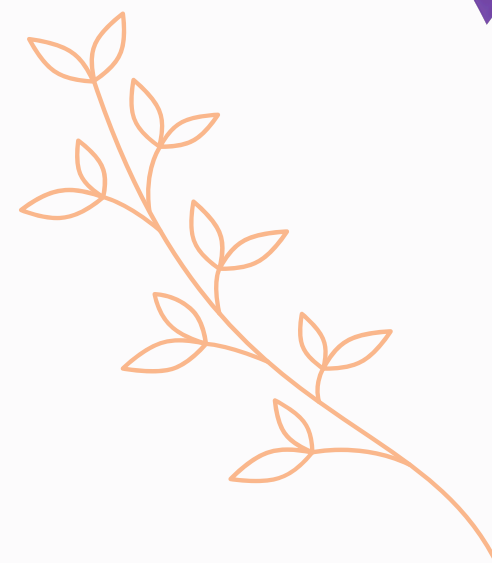
Descubre qué hace que tus relaciones fluyan y aprende a detectar y actuar ante las señales de maltrato

17:00 a 19:30h.

SEMANAL

MARTES 25

MAÑANA



TARDE

Consejo de Sabias: autoestima y empoderamiento (M)

Lecturas sobre el empoderamiento de las mujeres.

17:00 a 19:30h.

SEMANAL

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Marcha y desayuno por los buenos tratos (TP)

Únete a la marcha y el desayuno que hacemos en Jazmín, junto con varios recursos del distrito que actúan por la igualdad en esa zona del distrito

10:30 a 13:30h.

Creencias y pensamientos que dificultan la autoestima (M)

Aprendemos a detectar y poner límites a pensamientos y creencias que dañan nuestra autoestima

12:00 a 14:00h.

JUEVES 27

MAÑANA

Minimurales por el buentrato y contra la violencia de género y vicaria (TP)

Los recursos del distrito nos unimos para compartir nuestras creaciones sobre mitos y realidades en torno a la violencia de género, incluyendo la vicaria.
Lugar: Centro de servicios sociales Canal de Panamá, c/ Padre Coloma, 2

11:30 a 13:00h.



VIERNES 28

(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/espacioigualdademiliapardobazan

