

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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.**



Del 3 de noviembre al 2 de diciembre, en horario de apertura, ven a visitar la **exposición fotográfica:**

**“Guatemala: Trabajando por los derechos de las niñas”
(UNICEF España)**



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 NOVIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 3

MAÑANA

Activándonos juntas (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 17)

Cerebro activo: atención y 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 4

MAÑANA

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

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

MIÉRCOLES 5

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 Semanal

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

JUEVES 6

MAÑANA

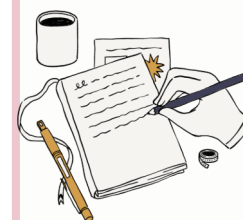
Me quiero querer: autoconocimiento y autoestima (M).

En este taller, a través de diferentes metodologías, realizaremos un proceso de autoconocimiento y valoración personal para fortalecer nuestra autoestima.

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



VIERNES 7

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean. Mariposas para regalar (M).

En este taller aprenderemos a tejer mariposas con ganchillo mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos.

11:30 - 13:30 h

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 Semanal (excepto el 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/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DE 3 AL 7 DE NOVIEMBRE DE 2025 (TARDES)

LUNES 3

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Salud financiera (M).

17:00 - 18:30 h Semanal

Encuentro de Ganchilleras:

¡Ganchilleras en red! En el El Elena Arnedo.

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 noviembre inicia el Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano con esta propuesta de encuentro.

17:30 - 19:30 h Mensual

Círculo de crecimiento: empoderándonos juntas y superando barreras de género (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 4

TARDE

Estírate y respira (M).

A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad.

16:30 - 17:45 h Semanal

Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).

¿Lista para viajar sola? En este taller aprenderemos cómo planificar tu aventura con confianza y disfrutar de cada momento. No te quedes con las ganas de descubrir el mundo por ti misma. Aprende a viajar a tu ritmo y haz de cada viaje una experiencia única.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 25)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 5

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 (excepto el 19)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 19 y el 26)

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 (excepto el 19)

JUEVES 6

TARDE

Quererse Bien: Taller de Autoestima (M).

Un espacio seguro para mirarnos con cariño, identificar nuestras fortalezas y reforzar la confianza en nosotras mismas. A través de dinámicas vivenciales, reflexión y grupo, exploraremos cómo construir una autoestima sólida, libre de juicios y más conectada con quiénes somos realmente.

18:00 - 19:30 h Semanal



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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 7

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 dos encuentros al mes.

16:30 - 18:00 h

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

(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 NOVIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 10

FESTIVO

MARTES 11

MAÑANA

Taller de finanzas para mujeres mayores de 60 (M).

Buscamos mejorar la autonomía y confianza de las personas mayores en la gestión de sus finanzas y el uso de la banca online. A través de esta sesión formativa y materiales prácticos, aprenderán a manejar operaciones bancarias básicas mediante una interfaz simulada.

En colaboración con Economistas sin Fronteras.

10:30 - 13:30 h

Taller de creatividad. Marcapáginas con mariposas (M).

En este taller aprenderemos a realizar marcapáginas con mariposas, utilizando para ello punto de cruz.

10:30 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

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

MIÉRCOLES 12

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 Semanal

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

JUEVES 13

MAÑANA

Me quiero querer: autoconocimiento y autoestima (M).

En este taller, a través de diferentes metodologías, realizaremos un proceso de autoconocimiento y valoración personal para fortalecer nuestra autoestima.

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

VIERNES 14

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Cuida tu salud mental I (TP).

Hablaremos sobre qué es la salud mental y lo que entendemos por "estar sanas mentalmente".

Conoceremos qué factores influyen en el bienestar y el papel del género en la salud mental. En colaboración con CD y EASC Chamberí.

10:30 - 12:00 h

Mujeres que crean. Mariposas para regalar (M).

11:30 - 13:30 h Semanal

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 Semanal (excepto el 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/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025 (TARDES)



LUNES 10
TARDE

FESTIVO

MARTES 11
TARDE

Estírate y respira (M).

16:30 - 17:45 h Semanal

Empodérate con ChatGPT: tus primeros pasos en la Inteligencia Artificial (M).

Descubre cómo ChatGPT puede ayudarte en tu día a día, aprendiendo tanto sus oportunidades como sus retos. En este taller, aprenderemos paso a paso para que nos sintamos seguras y empoderadas al usar la inteligencia artificial. ¡Es hora de dar el primer paso hacia el futuro digital!

17:00 - 18:30 h

Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).

18:00- 19:30 h Semanal (excepto el 25)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 12
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 (excepto el 19)

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 19 y el 26)

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 (excepto el 19)

JUEVES 13
TARDE

Quererse Bien: Taller de Autoestima (M).

Un espacio seguro para mirarnos con cariño, identificar nuestras fortalezas y reforzar la confianza en nosotras mismas. A través de dinámicas vivenciales, reflexión y grupo, exploraremos cómo construir una autoestima sólida, libre de juicios y más conectada con quiénes somos realmente.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 14
TARDE

Escritura creativa contra la violencia machista (M).

En estas dos sesiones de escritura creativa, y con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, reflexionaremos a partir de la escriura sobre las diferentes manifestaciones de violencia machista.

17:30 - 19:00 h Bimensual

Rompiendo el Silencio: Cine por el 25N (TP).

Te proponemos una sesión donde comentaremos escenas de cine, compartiendo opinión en un espacio seguro de diálogo y reflexión contra la violencia machista.

17:30 - 19:30 h

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

(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



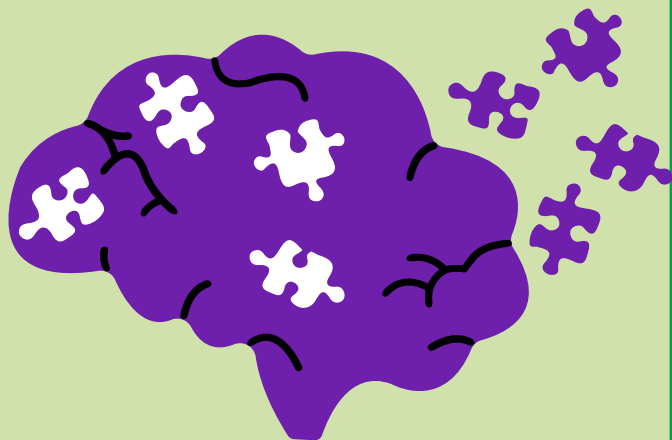
SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 17

MAÑANA

Cerebro activo: atención y memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



MARTES 18

MAÑANA

Taller de violencias digitales (M).

Este taller tiene como objetivo sensibilizar a las mujeres sobre las diferentes formas de violencia digital, proporcionar herramientas para reconocerla y enseñar estrategias de prevención y autodefensa. Las participantes aprenderán a gestionar su seguridad en el entorno digital y a actuar frente a situaciones de abuso, promoviendo un espacio de igualdad y empoderamiento.

10:30 - 12:00 h

Taller de creatividad. Marcapáginas con mariposas (M).

En este taller aprenderemos a realizar marcapáginas con mariposas, utilizando para ello punto de cruz.

10:30 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

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

MIÉRCOLES 19

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 Semanal

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

JUEVES 20

MAÑANA

Me quiero querer: autoconocimiento y autoestima (M).

En este taller, a través de diferentes metodologías, realizaremos un proceso de autoconocimiento y valoración personal para fortalecer nuestra autoestima.

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

VIERNES 21

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Cuida tu salud mental II (TP).

Este día conoceremos el papel que juegan las emociones en nuestra vida y se hará un repaso de las funciones que tienen. Veremos distintas señales a las que prestar atención y que nos podrían indicar que tenemos que cuidarnos, y, por último, comentaremos algunas pautas y estrategias de gestión emocional. En colaboración con CD y EASC Chamberí

10:30 - 12:00 h

Mujeres que crean. Mariposas para regalar (M).

11:30 - 13:30 h Semanal

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 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/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE DE 2025 (TARDES)

LUNES 17

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

Círculo de crecimiento: empoderándonos juntas y superando barreras de género (M).

Generaremos un espacio de seguridad en el que, a través de las diferentes sesiones, abordaremos los malestares relacionados con la construcción de género que nos atraviesan a las mujeres.

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 18

TARDE

Estírate y respira (M).

16:30 - 17:45 h Semanal

Empodérate con ChatGPT: tus primeros pasos en la Inteligencia Artificial (M).

Descubre cómo ChatGPT puede ayudarte en tu día a día, aprendiendo tanto sus oportunidades como sus retos. En este taller, aprenderemos paso a paso para que nos sintamos seguras y empoderadas al usar la inteligencia artificial. ¡Es hora de dar el primer paso hacia el futuro digital!

17:00 - 18:30 h

Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas (M).

18:00- 19:30 h Semanal (excepto el 25)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 19

TARDE

Voces que no callan: Por el 25N (TP).

El 25 de noviembre es el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres y en el Zambrano lo conmemoramos recordando a las mujeres asesinadas en lo que va de año y realizando presentaciones de diferentes grupos de mujeres que participan en los talleres del Espacio. Es una fecha importante, os esperamos.

17:00 - 19:00 h

JUEVES 20

TARDE

Quererse Bien: Taller de Autoestima (M).

Un espacio seguro para mirarnos con cariño, identificar nuestras fortalezas y reforzar la confianza en nosotras mismas. A través de dinámicas vivenciales, reflexión y grupo, exploraremos cómo construir una autoestima sólida, libre de juicios y más conectada con quiénes somos realmente.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

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 dos encuentros al mes.

16:30 - 18:00 h

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

(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 NOVIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

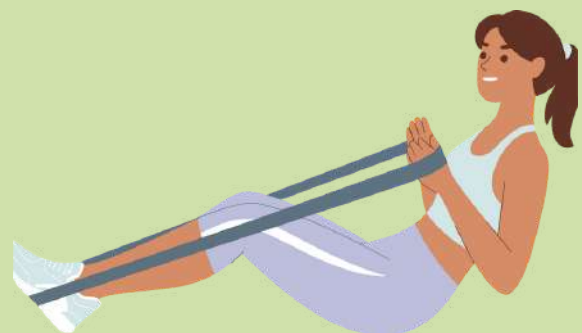
LUNES 24

MAÑANA

Activándonos juntas (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 17)



Cerebro activo: atención y 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 25

MAÑANA

Conmemorando el 25N (TP).

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, se realizarán diferentes actividades de prevención de violencia machista en el Espacio de Igualdad María Zambrano.

En colaboración con el Centro de Servicios Sociales de Chamberí y entidades del distrito.

11:00 - 14:00 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.

12:00 - 12:30 h Mensual



MIÉRCOLES 26

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 Semanal

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

JUEVES 27

MAÑANA

Me quiero querer: autoconocimiento y autoestima (M).

Un espacio seguro para mirarnos con cariño, identificar nuestras fortalezas y reforzar la confianza en nosotras mismas. A través de dinámicas vivenciales, reflexión y grupo, exploraremos cómo construir una autoestima sólida, libre de juicios y más conectada con quiénes somos realmente.

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

VIERNES 28

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Cuida tu salud mental III (TP).

En la última charla dedicaremos especial importancia a la prevención del suicidio. Trataremos de entender qué es, qué nos lleva a cometerlo y veremos distintas estrategias y métodos de actuación si tanto personalmente, como en una persona conocida detectamos cierto riesgo.

En colaboración con CD y EASC Chamberí

10:30 - 12:00 h

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!

12:00 - 13:30 h

Mujeres que crean. Mariposas para regalar (M).

11:30 - 13:30 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 24 AL 28 DE NOVIEMBRE DE 2025 (TARDES)

LUNES 24

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Círculo de crecimiento: empoderándonos juntas y superando barreras de género (M).

Generaremos un espacio de seguridad en el que, a través de las diferentes sesiones, abordaremos los malestares relacionados con la construcción de género que nos atraviesan a las mujeres.

18:00 - 19:30 h Semanal

MARTES 25

TARDE

Estírate y respira (M).

A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad.

16:30 - 17:45 h Semanal

Hablemos de sexualidad: Laboratorio del deseo (M).

Sí, has leído bien, vamos a poner el placer en el centro y vamos a hablar de sexualidad(es). Una vez al mes os proponemos construir un espacio colectivo en el que poder compartir inquietudes, dudas, deseos, y visibilizar temas en torno a la sexualidad para poder aprender las unas de las otras. ¿Te animas?

18:00 - 19:30 h Mensual

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 26

TARDE

Recuerdos compartidos (TP).

Nos inspiramos en la vida y obra de Frida Kahlo para trabajar el duelo y las pérdidas.

En colaboración con el CMSc Chamberí. Duelo y salud

17:00 - 18:30 h

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 (excepto el 19)

Pilates al ritmo femenino (M).

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

JUEVES 27

TARDE

Quererse Bien: Taller de Autoestima (M).

Un espacio seguro para mirarnos con cariño, identificar nuestras fortalezas y reforzar la confianza en nosotras mismas. A través de dinámicas vivenciales, reflexión y grupo, exploraremos cómo construir una autoestima sólida, libre de juicios y más conectada con quiénes somos realmente.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 28

TARDE

Escritura creativa contra la violencia machista (M).

En estas dos sesiones de escritura creativa, y con motivo del 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres, reflexionaremos a partir de la escritura sobre las diferentes manifestaciones de violencia machista.

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

(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

