

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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](mailto: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. Días 24 y 31 el Espacio permanecerá cerrado.

### 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamazambrano)



# SEMANA DE 1 AL 5 DE DICIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

## LUNES 1 MAÑANA



### 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 2 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



## MIÉRCOLES 3 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

## JUEVES 4 MAÑANA

### Activando la memoria (M).

A través de diferentes dinámicas y juegos que nos permitan mantener la mente activa, fortaleceremos nuestra atención y memoria.

11:00 - 12:30 h Semanal

### El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal



## VIERNES 5 MAÑANA

### Encuentro de Ganchilleras: ¡Ganchilleras en red! En el El Elena Arnedo (M).

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.

10:30 - 12:30 h Mensual

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)





# SEMANA DE 1 AL 5 DE DICIEMBRE DE 2025 (TARDES)

## LUNES 1

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

### **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 (excepto el 29)

## MARTES 2

TARDE

### **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

### **Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).**

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

18:30 - 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 3

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

### **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 4

TARDE

### **Relatos con tinta violeta (M).**

Un taller para descubrir, analizar y disfrutar relatos escritos por mujeres, explorando sus voces, miradas y temáticas. A partir de esa inspiración, crearemos nuestros propios textos en un espacio seguro, creativo y compartido, donde cada participante podrá experimentar, expresarse y desarrollar su escritura.

17:00 - 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 5

TARDE

### **Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).**

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 8  
MAÑANA

FESTIVO

MARTES 9  
MAÑANA

## Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taller de creatividad (estrellas de crochet) (M).

En este taller aprenderemos a realizar, a través del crochet, estrellas de los deseos para el nuevo año. Las podremos utilizar para decorar un árbol navideño, regalos, algún rincón de la casa...

10:30 - 12:30 h

## 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

MIÉRCOLES 10  
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

JUEVES 11  
MAÑANA

## Activando la memoria (M).

A través de diferentes dinámicas y juegos que nos permitan mantener la mente activa, fortaleceremos nuestra atención y memoria.

11:00 - 12:30 h Semanal



## El patio de recreo literario (M).

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria.

A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literario y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

VIERNES 12  
MAÑANA

## Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal (excepto el 5 y el 26)



## Mujeres que crean. (M).

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 5 y el 26)



## 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 5 y el 26)

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)





# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE DE 2025 (TARDES)

LUNES 8

TARDE



FESTIVO

MARTES 9

TARDE

## 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

## Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

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

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 10

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

## 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 11

TARDE

## Relatos con tinta violeta (M).

Un taller para descubrir, analizar y disfrutar relatos escritos por mujeres, explorando sus voces, miradas y temáticas. A partir de esa inspiración, crearemos nuestros propios textos en un espacio seguro, creativo y compartido, donde cada participante podrá experimentar, expresarse y desarrollar su escritura.

17:00 - 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal



VIERNES 12

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?

16:30 - 18:00 h Mensual

## 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

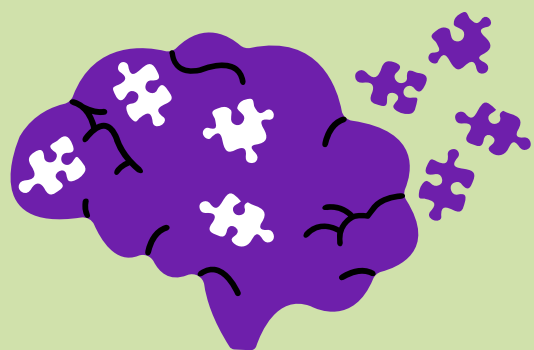
## LUNES 15

MAÑANA

### **Desayuno con la abogada. Hablamos del testamento vital (M).**

Se acerca el final de año y desde el Espacio de Igualdad nos acercamos a conocer cómo podemos decidir o elegir sobre nuestro final de vida, redactando el documento de Instrucciones Previas o Testamento Vital.

11:00 - 12:30 h



### **Cerebro activo: atención y memoria (M).**

12:30 - 13:45 h Semanal

## MARTES 16

MAÑANA

### **Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taller de creatividad (estrellas de crochet) (M).**

En este taller aprenderemos a realizar, a través del crochet, estrellas de los deseos para el nuevo año. Las podremos utilizar para decorar un árbol navideño, regalos, algún rincón de la casa...

10:30 - 12:30 h

### **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

## MIÉRCOLES 17

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

## JUEVES 18

MAÑANA

### **Activando la memoria**

A través de diferentes dinámicas y juegos que nos permitan mantener la mente activa, fortaleceremos nuestra atención y memoria.

11:00 - 12:30 h Semanal

### **El patio de recreo literario (M).**

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literario y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

### **Bailando salsa (M).**

12:00 - 13:30 h

## VIERNES 19

MAÑANA

### **Desayuno participativo, creando redes (M).**

10:30 - 11:30 h Semanal (excepto el 5 y el 26)

### **Introducción a la lengua de signos española (TP).**

Te invitamos a un taller práctico y divertido para dar tus primeros pasos en la Lengua de Signos Española. Descubrirás otra forma de comunicarte y de acercarte a la diversidad funcional.

Lo realizamos con motivo del Día de las Personas con Discapacidad, que se celebra el 3 de diciembre. ¡Anímate a participar y a disfrutar de una experiencia inclusiva y diferente!

10:30 - 12:00 h

### **Mujeres que crean. (M).**

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 5 y el 26)

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)





# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE DE 2025 (TARDES)

## LUNES 15

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).**

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 29)

## MARTES 16

TARDE



**Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).**

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

18:30- 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 17

TARDE

**Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia (M).**

17:00 - 18:30 h Semanal

**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 18

TARDE

**Visita guiada a la exposición Habitar España en La Casa de la Arquitectura (TP).**

Vamos a conocer la Casa de la Arquitectura a través de una visita guiada con perspectiva de género a la exposición "Habitar España", sobre la evolución de la vivienda en nuestro país.

Punto de encuentro: 16:50h en la Casa de la arquitectura (Paseo de la Castellana, 67).

17:00 - 19:00 h

**Relatos con tinta violeta (M).**

17:00 - 19:00 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 19

TARDE

**Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).**

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

## LUNES 22

MAÑANA

### Cierra el año en movimiento (M).

Despide el año cuidando tu cuerpo y tu energía. A través de ejercicios suaves y dinámicos, activarás tu vitalidad, mejorarás tu bienestar y liberarás tensiones acumuladas. Un espacio para recargar fuerzas y comenzar el nuevo año con equilibrio, alegría y movimiento.

10:30 - 12:00 h

### 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 23

MAÑANA

### Taller de informática. Traspaso de archivos digitales (M).

Aprende a transferir fotos, documentos, vídeos y otros archivos entre tu móvil, ordenador o memoria USB de forma sencilla y segura.

10:30 - 12:00 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.

11:30 - 12:00 h Mensual

### Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 24

MAÑANA

# FESTIVO

## JUEVES 25

MAÑANA

# FESTIVO



## VIERNES 26

MAÑANA

### Mindfulness navideño (M).

Un espacio para parar, respirar y reconectar contigo misma en estas fechas. A través de prácticas sencillas de atención plena, encontrarás calma y bienestar en medio del ritmo navideño.

12:00 - 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)





# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE DE 2025 (TARDES)

## LUNES 22

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

### **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 (excepto el 29)

## MARTES 23

TARDE

### **Navidad en calma: estiramientos y relax (M).**

Un espacio para desconectar del ritmo navideño y reconectar contigo misma. A través de suaves estiramientos, respiración consciente y relajación, aliviarás tensiones, mejorarás tu bienestar y cerrarás el año desde la calma y el autocuidado.

17:00 - 18:30 h

### **Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).**

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

18:30 - 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 24

TARDE



## JUEVES 25

TARDE

## VIERNES 26

TARDE

### **Pausa de bienestar navideño (M).**

Un espacio para reconectar contigo en medio del ritmo navideño. A través de ejercicios suaves de movilidad, estiramientos y relajación, aliviarás tensiones, mejorarás tu bienestar y recuperarás la calma. Una pausa necesaria para cuidarte y recargar energía en estas fechas.

17:00 - 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)





# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025 (MAÑANAS)

## LUNES 29

MAÑANA

### Cierra el año en movimiento (M).

Despide el año cuidando tu cuerpo y tu energía. A través de ejercicios suaves y dinámicos, activarás tu vitalidad, mejorarás tu bienestar y liberarás tensiones acumuladas. Un espacio para recargar fuerzas y comenzar el nuevo año con equilibrio, alegría y movimiento.

10:30 - 12:00 h

### Cerebro activo: atención y memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

## MARTES 30

MAÑANA

### Taller de informática. Traspaso de archivos digitales (M).

Aprende a transferir fotos, documentos, vídeos y otros archivos entre tu móvil, ordenador o memoria USB de forma sencilla y segura.

10:30 - 12:00 h

### 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

## MIÉRCOLES 31

MAÑANA

## FESTIVO



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)





# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE DE 2025 (TARDES)

## LUNES 29

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

### Merienda de fin de año: Creamos Christmas con Buenas Energías (M).

Despedimos el año con una rica merienda mientras pasamos un buen rato juntas. Si te apetece, y puedes, trae algo de comer o beber para compartir! Además crearemos pequeños christmas con mensajes positivos para empezar el nuevo año con buen ánimo.

18:00- 19:30 h

## MARTES 30

TARDE

### Navidad en calma: estiramientos y relax (M).

Un espacio para desconectar del ritmo navideño y reconectar contigo misma. A través de suaves estiramientos, respiración consciente y relajación, aliviarás tensiones, mejorarás tu bienestar y cerrarás el año desde la calma y el autocuidado.

17:00 - 18:30 h

### Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

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

18:30- 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 31

TARDE

# FESTIVO



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)

