

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025



red de
espacios de
igualdad



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. 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.



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 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 EI 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

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 II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

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 I (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

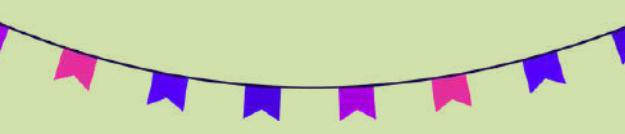
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género



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

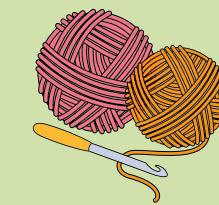
Desayuno participativo, creando redes (M).

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

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

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

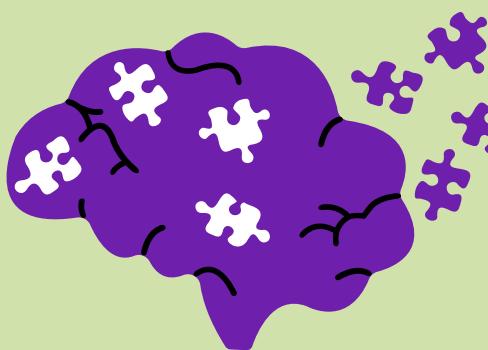
LUNES 15

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

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 II (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



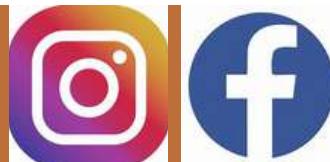
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

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 concentraremos 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

FESTIVO



JUEVES 25

MAÑANA

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

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



FESTIVO

JUEVES 25

TARDE



FESTIVO

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



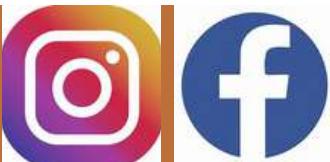
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

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).

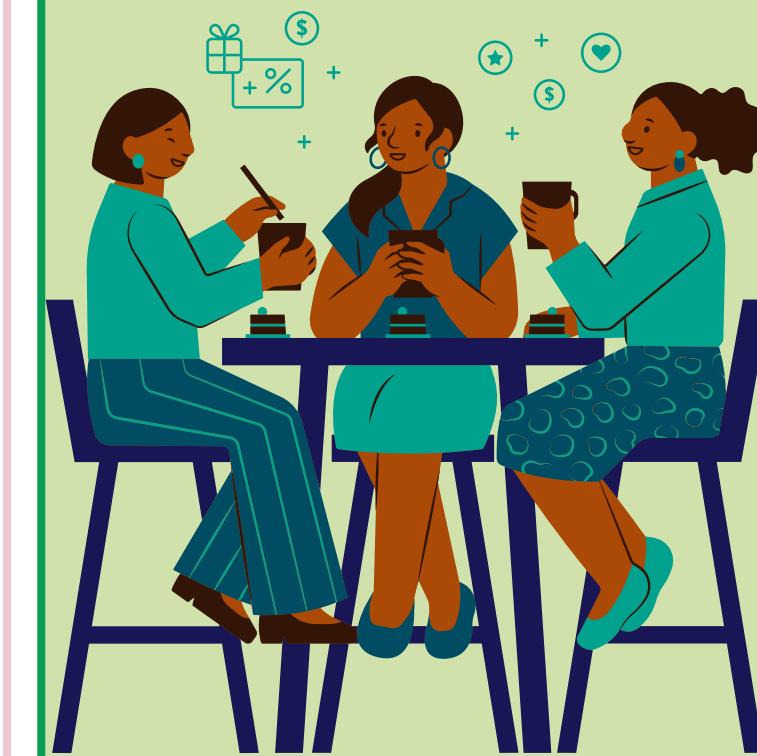
En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

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

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).

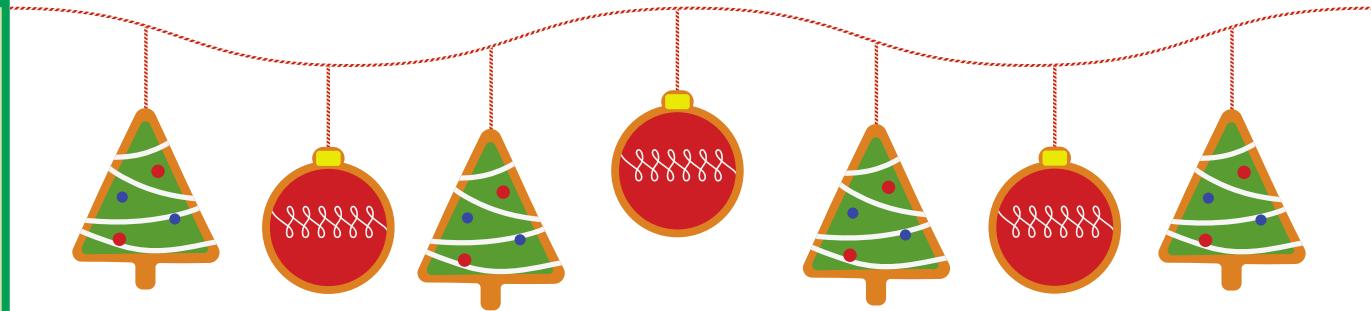
En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

