

ESPAZIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



MADRID



EMILIA PARDO BAZÁN

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: 91 525 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.

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:

- Acceso libre a internet: Conéctate desde el Emilia.
- Tenemos una tablet para ti. Uso libre.
- Disponibilidad de aulas
- Exposiciones.

Exposición: Emilia Pardo Bazán, escritora y pionera
Conoce mejor la vida y obra de Emilia Pardo Bazán a través de esta exposición que ilustra los pasillos del Emilia



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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026

LUNES 02

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento. Grupo 2 (M)
10:00-11:30h.

Intercambio de ropa y accesorios (TP)

Trae la ropa y accesorios (collares, pendientes, bolsos...) que no uses o/y, si quieras, llévate algo de otra persona. Reciclar y reutilizar ropa contribuye a reducir la huella de una de las industrias más contaminantes

12:00-13:30h.

TARDE

Empoderándome. Musicoterapia y mindfulness (M)

Te invitamos a conectar contigo misma y con otras mujeres a través de la música y disfrutar de este espacio de libre expresión, relajación y empoderamiento

17:00-19:30h.

MARTES 03

MAÑANA

Musicoterapia para mayores 1 (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

11:30-13:30h.

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.

MIÉRCOLES 04

MAÑANA

Grupo de salud emocional: relajación (TP)

Aprenderemos juntas cómo empezar a llevar ritmos más lentos y pausados. ¡Vente a descansar y a compartir!

10:30-12:00h.
Cantando Juntas (M)

Da rienda suelta a tu voz con canciones empoderadoras. Tu estado anímico te lo agradecerá.

12:00-14:00h.
TARDE

Arteterapia. Hablemos de la ansiedad y hagamos garabatos (M)

¿Sabías que la arteterapia contribuye a la reducción y comprensión de la ansiedad? En este taller, podrás crear y llevarte algunas pistas

17:30-19:30h.

JUEVES 05

MAÑANA

Primeros pasos en el empleo para mujeres recién migradas (M)

Un espacio para conocerse y orientarse en la búsqueda de trabajo. Se ofrece información básica sobre empleo, formación, homologaciones y recursos, y se comparten dudas y experiencias con otras mujeres.

10:00-11:30h.
Científicas inspiradoras. Taller creativo (TP)

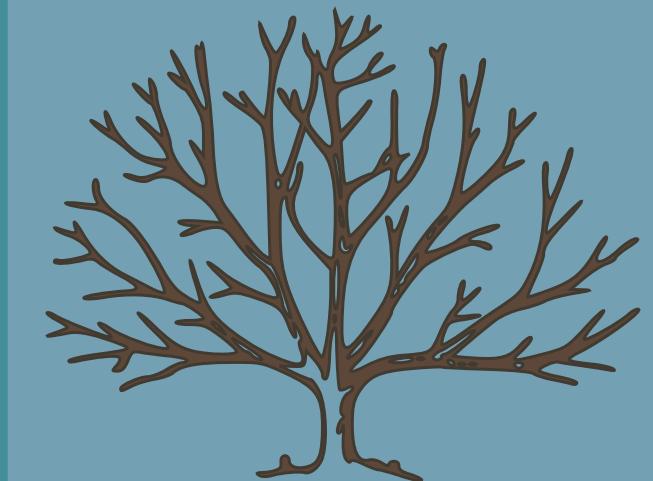
Vente a conocer la fascinante historia de algunas mujeres que han hecho descubrimientos clave en la historia y crea después un relato con escritura creativa

12:00-13:30h.
TARDE

Explorando el Arte Dramático(M)

17:30-19:30h.

VIERNES 06



TARDE

Sesión de cortometrajes Cine y Diversidad (TP)

¡No te pierdas este cine-fórum de la mano de la Cinemateca Pedro Zerolo! A través de varios cortometrajes, podremos reflexionar y compartir en torno a la igualdad y los derechos de las personas LGTBI

17:30-19:30h.

(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/espacioigualdademiliapardobazan

SEMANA DEL 09 AL 13 DE FEBRERO 2026

LUNES 09

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento. Grupo 1 (M)

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

10:00-11:30h.

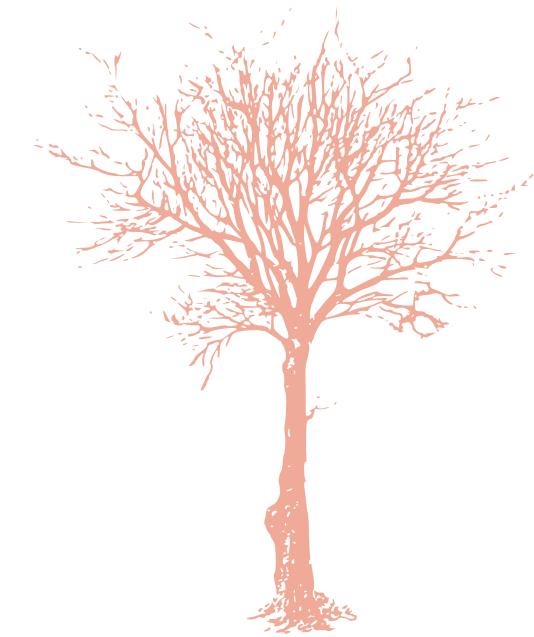
TARDE

El amor no duele ¿Qué nos hace felices en las relaciones? (M)

Charlas sobre sus vivencias, lecciones aprendidas y momentos significativos

17:00-19:30h.

MARTES 10



TARDE

Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias, lecciones aprendidas y momentos significativos

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Exposición De los retazos me construyo, de Erika Ewel (TP)

A través del arte textil, esta exposición en la Casa de América explora temas tan diversos como la identidad de género, las condiciones laborales, la conciencia ecológica o la memoria colectiva.

10:00-13:30h.

TARDE

Arteterapia. Respirando juntas y creando (M)

Respirando juntas: Valorando nuestro poder mientras construimos con papel

17:30-19:30h.

JUEVES 12

MAÑANA

Cuidar el cuerpo en el trabajo (M)

Un espacio para hablar de cansancio, dolor y límites en el trabajo. A través de movimientos suaves y ejercicios sencillos, se reflexiona sobre cómo el trabajo afecta al cuerpo y cómo cuidarlo

10:00-11:30h.

Mindfulness. Un momento de relajación (TP)

Disfruta de un rato de relajación y meditación en quietud y en movimiento

12:00-13:30h.

VIERNES 13



(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 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

LUNES 16

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento. Grupo 2 (M)

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

10:00-11:30h.

TARDE

Empoderándome. Sexualidad y salud (M)

¿Qué nos conecta de forma profunda con nosotras mismas y otras personas desde el cuerpo, el placer y el buentrato? Aprende a disfrutar de tu sexualidad de forma saludable

17:00 a 19:30h.

MARTES 17

MAÑANA

Musicoterapia para mayores 2 (TP)

Potenciamos la igualdad y el buentrato a través de actividades de danza libre, trabajo con canciones, juegos e improvisación musical

11:30-13:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: autoestima y empoderamiento (M)

Vamos a trabajar sobre nuestra autonomía y la forma de tomar decisiones sobre nuestra propia vida, reconociendo que somos las primeras expertas en lo que necesitamos.

17:00 a 19:30h.

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Grupo de salud emocional: autoestima (M)

Vamos a hablar juntas de "autoestima" qué significa, qué mitos hay alrededor de esta palabra y cómo querernos a nosotras (y entre nosotras) hoy en día.

10:30-12:00h.

Libera tu Voz. Círculo de canto (TP)

Explora, expresa y libera tu voz y tu creatividad, disfrutando del canto en grupo y de la improvisación vocal.

12:00-14:00h.

TARDE Arteterapia. Pintura con tintas(M)

Pintamos con la respiración

17:30-19:30h.

JUEVES 19

MAÑANA

Hablar de mi experiencia laboral (M)

Un taller para aprender a contar lo que sabes hacer, aunque no esté en un currículum. Se trabaja cómo explicar trabajos informales y experiencias previas

10:00-11:30h.

TARDE

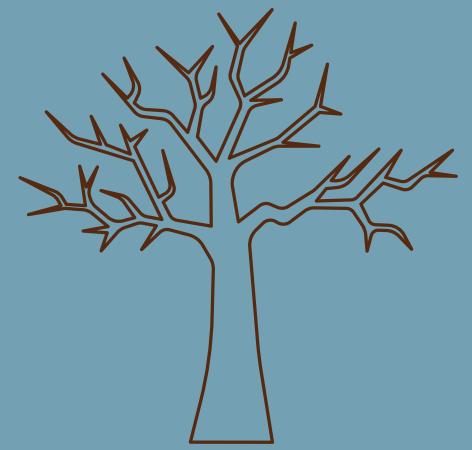
Explorando el Arte Dramático(M)

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.

VIERNES 20

MAÑANA



(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 23 AL 27 DE FEBRERO 2026

LUNES 23

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento. Grupo 1 (M)

10:00-11:30h.

Visita al Thyssen: John Akomfrah. Escuchando toda la noche la lluvia (TP)

Salimos a las 11h del espacio de igualdad para conectar con el poder del arte para reescribir la historia desde la justicia racial y el cuidado del medioambiente. Estaremos a las 12 en el Thyssen

11:00 a 14:00h.

TARDE

¡Me caso conmigo misma! (M)

Celebramos el autoamor en este ritual donde puedes comprometerte a cuidarte, quererte, ser fiel a ti misma y tratarte estupendamente a lo largo de tu vida.

17:00 a 19:30h.

MARTES 24

MAÑANA

Musicoterapia para mayores 3 (TP)

Compartimos y disfrutamos de la música en buena compañía

11:30 a 13:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: Cartografía viva (M)

Vamos a identificar recursos, barreras, conflictos y oportunidades del distrito relacionadas con el acceso a derechos, los cuidados, la movilidad cotidiana y la participación social.

17:00 a 19:30h.

MIÉRCOLES 25



TARDE

Arteterapia. Rodeando el caos (M)

Nos expresamos y controlamos lo que podemos utilizando manchas de tinta

17:30 a 19:30h.

JUEVES 26

MAÑANA

Desayunando con el Barrio. Encuentro de mujeres en ATZ (Jazmín) (M)

Las mujeres del barrio nos juntamos en la Asociación ATZ (Jazmín) para desayunar charlando, conocer mejor los recursos del distrito que dan respuesta a nuestras necesidades y tener un momento donde relajarnos y hacer alguna manualidad

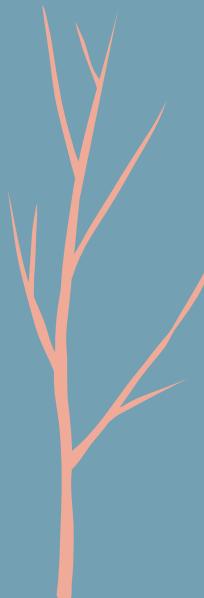
10:30-13:00h.

Conflictos en el trabajo (M)

A partir de escenas reales del día a día laboral, se trabajan problemas habituales. Se prueban distintas respuestas y formas de afrontarlos, compartiendo experiencias en un espacio seguro

10:00-11:30h.

VIERNES 27



TARDE

Danza libre y trabajo corporal (M)

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

17:30 a 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/espacioigualdademiliapardobazan

