

# ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



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](mailto: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

# 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 quieres, 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

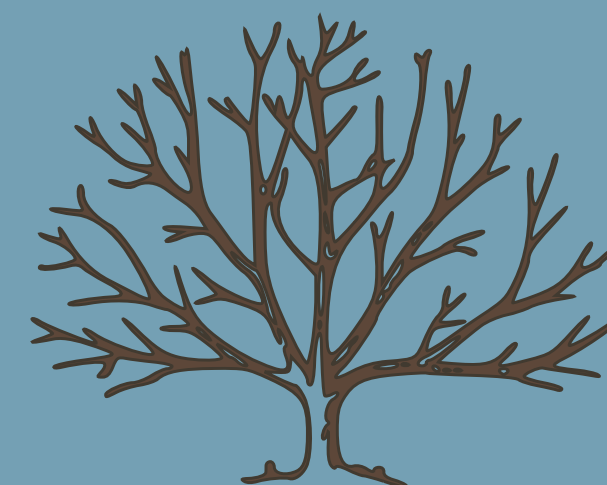
**12:00-13:30h.**

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 LGBTI

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan](https://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 descanse y se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

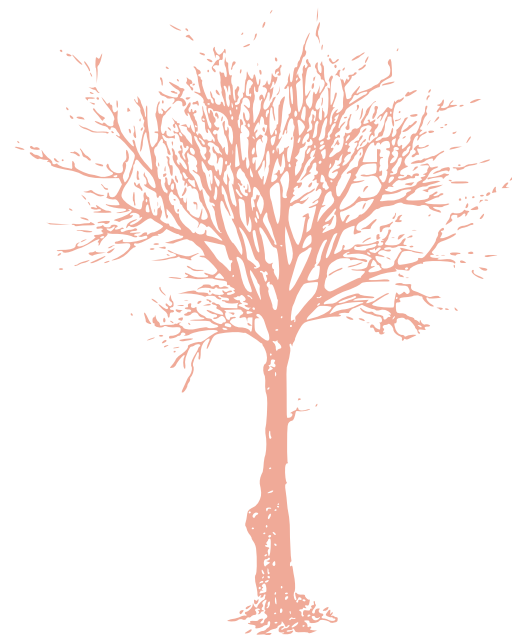
TARDE

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

[madrid.es/go/espacioigualdademiliapardobazan](https://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

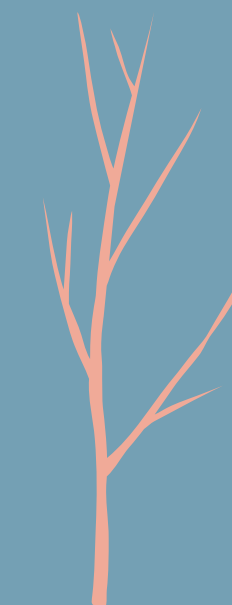
**10:30-13:00h.**

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

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

