

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



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.

### 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.**



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO DE 2026 (MAÑANAS)



## LUNES 2

MAÑANA

### Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (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.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 16)

### Juntas activamos la 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 3

MAÑANA

### Seguridad en tu móvil. En colaboración con Orange (M).

Aprende a proteger tu móvil de virus, fraudes y accesos no deseados. Un taller práctico con consejos y herramientas para navegar y usar tus aplicaciones de forma segura y confiable.

Este taller requiere inscripción con la entidad que lo imparte.

10:30 - 12:30 h Semanal



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

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 4

MAÑANA

### 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 5

MAÑANA

### Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

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 6

MAÑANA

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

Espacio seguro para compartir reflexiones, compartir informaciones, debatir, arroparnos entre nosotras..., mientras disfrutamos de un rico desayuno, al que puedes aportar lo que te apetezca si te animas a pasar este rato en buena compagnía.

10:30 - 11:30 h Semanal

### Mujeres que crean (M).

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

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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO DE 2026 (TARDES)



## LUNES 2

TARDE

### Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h. Semanal

### Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

A lo largo de las sesiones de este taller, conoceremos el legado de diferentes mujeres que, a lo largo de la historia, han jugado un papel fundamental y nos han ido abriendo camino a las que veníamos detrás.

Descubriremos sus historias y las visibilizaremos a través de actividades creativas.

18:00 - 19:30 h Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

## MARTES 3

TARDE

### Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal

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

18:00- 19:30 h Semanal



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

18:30- 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 4

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).

Cantar tiene beneficios como mantener el cerebro activo, ejercitarse la memoria, reducir el estrés... Además, si lo haces acompañada, eleva el estado de ánimo, ayuda a socializar, a crear nuevas redes... Este espacio es para personas que no tienen conocimientos de canto, así que si te gusta cantar, animarte a participar!!!

18:00 - 19:30 h Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h. Semanal

## JUEVES 5

TARDE

### Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

17:00 - 18:00 h Semanal

### Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h. Semanal

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

18:00 - 19:30 h. Semanal

## VIERNES 6

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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO DE 2026 (MAÑANAS)



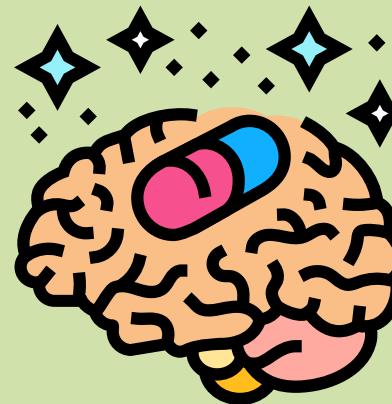
## LUNES 9

MAÑANA

### Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (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.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 16)



### Juntas activamos la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

## MARTES 10

MAÑANA

### Seguridad en tu móvil. En colaboración con Orange (M).

Aprende a proteger tu móvil de virus, fraudes y accesos no deseados. Un taller práctico con consejos y herramientas para navegar y usar tus aplicaciones de forma segura y confiable.

Este taller requiere inscripción con la entidad que lo imparte.

10:30 - 12:30 h Semanal



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

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 11

MAÑANA

### Mañana en risoterapia (M).

Una invitación a soltar tensiones, reconnectar con la alegría y compartir risas en grupo. A través del juego, el movimiento y la risa espontánea, activaremos el bienestar físico y emocional. No hace falta tener experiencia, solo ganas de pasarlo bien y dejarse contagiar por la alegría.

10:30 - 11:30 h

### 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 12

MAÑANA

### Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

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 13

MAÑANA

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

10:30 - 11:30 h Semanal

### Mujeres que crean (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 6)

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

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



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO DE 2026 (TARDES)



## LUNES 9

TARDE

### Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

### Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

A lo largo de las sesiones de este taller, conoceremos el legado de diferentes mujeres que, a lo largo de la historia, han jugado un papel fundamental y nos han ido abriendo camino a las que veníamos detrás. Descubriremos sus historias y las visibilizaremos a través de actividades creativas.

18:00 - 19:30 h Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

## MARTES 10

TARDE

### Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal



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

18:00- 19:30 h Semanal



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

18:30- 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 11

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. GRUPO II (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 12

TARDE

### Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

17:00 - 18:00 h Semanal

### Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 13

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

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO DE 2026 (MAÑANAS)

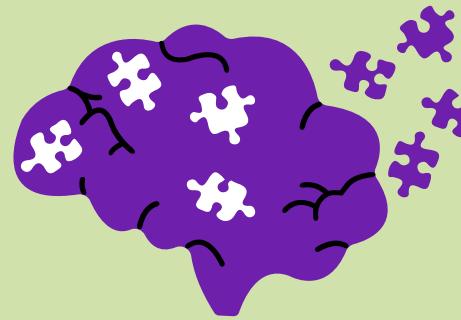


## LUNES 16

MAÑANA

**Carpa por el Día Europeo de la Salud Sexual en colaboración con CMS (TP).**

12:00 - 14:45 h



**Juntas activamos la 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 17

MAÑANA

### Taller de creatividad (M).

En este taller aprenderemos a realizar, a través de la técnica de afieltrado de lana, un corazón en tres dimensiones que servirá como colgante, llavero, broche...

10:30 - 12:30 h Bimensual

### Seguridad en tu móvil. En colaboración con Orange (M).

Aprende a proteger tu móvil de virus, fraudes y accesos no deseados. Un taller práctico con consejos y herramientas para navegar y usar tus aplicaciones de forma segura y confiable.

Este taller requiere inscripción con la entidad que lo imparte.

10:30 - 12:30 h Semanal

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

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 18

MAÑANA

### Cerebro en acción (M).

En esta sesión realizaremos actividades y juegos que nos permitirán activar nuestro cerebro, cuidando nuestra memoria y atención.

10:30 - 12:00 h

### 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 19

MAÑANA

### Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

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 20

MAÑANA

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

10:30 - 11:30 h Semanal

### Mujeres que crean (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 6)

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

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO DE 2026 (TARDES)

## LUNES 16

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 Mensual

### Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

## MARTES 17

TARDE

### Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal



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

18:00- 19:30 h Semanal

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

18:30- 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 18

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. GRUPO II (M).

18:30 - 19.30 h Semanal

## JUEVES 19

TARDE

### Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

17:30 - 18:00 h Semanal

### Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 20

TARDE

### Escribo lo que soy: taller de escritura creativa. Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina (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... Especial por el Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina

17:30 - 19:00 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



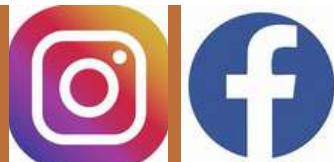
políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO DE 2026 (MAÑANAS)



## LUNES 23

MAÑANA

### Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (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.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 16)



### Juntas activamos la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

## MARTES 24

MAÑANA

### Taller de creatividad (M).

En este taller aprenderemos a realizar, a través de la técnica de afiligrado de lana, un corazón en tres dimensiones que servirá como colgante, llavero, broche...

10:30 - 12:30 h Bimensual

### Seguridad en tu móvil. En colaboración con Orange (M).

Aprende a proteger tu móvil de virus, fraudes y accesos no deseados. Un taller práctico con consejos y herramientas para navegar y usar tus aplicaciones de forma segura y confiable. Este taller requiere inscripción con la entidad que lo imparte.

10:30 - 12:30 h Semanal

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

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 25

MAÑANA

### Desayuno con la abogada. Herencias y donaciones (M).

Desayuno con la abogada. Testamento, herencia, donación en vida... aclaramos conceptos y resolvemos dudas.

10:30 - 12:00 h

### Arteterapia (M).

10:30 - 12:30 h Semanal

### 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 a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

## JUEVES 26

MAÑANA

### Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

A lo largo de estas cuatro sesiones y, en un espacio de encuentro y reflexión, abordaremos cómo los mandatos de género influyen en nuestra manera de organizar nuestro día a día. Podremos en el centro nuestro bienestar, nuestra autonomía, nuestra libertad individual y colectiva.

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 27

MAÑANA

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

10:30 - 11:30 h Semanal

### Mujeres que crean (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 6)

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

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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO DE 2026 (TARDES)



## LUNES 23

TARDE

### Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

### Ellas abren camino: historia y creatividad (M).

A lo largo de las sesiones de este taller, conoceremos el legado de diferentes mujeres que, a lo largo de la historia, han jugado un papel fundamental y nos han ido abriendo camino a las que veníamos detrás. Descubriremos sus historias y las visibilizaremos a través de actividades creativas.

18:00 - 19:30 h Semanal

### Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

## MARTES 24

TARDE

### Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

16:30 - 17:45 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal



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

18:30- 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 25

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. GRUPO II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

## JUEVES 26

TARDE

### Inglés con Voz de Mujer: Nivel Básico (M).

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

17:00 - 18:00 h Semanal

### Cuidar mis emociones, cuidar mi autoestima (M).

Un espacio para reflexionar, conectar con nuestras emociones y fortalecer la autoestima. A través de dinámicas grupales y prácticas de autocuidado, exploraremos cómo nutrir nuestro bienestar emocional y potenciar la confianza en nosotras mismas.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 27

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 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

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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

