

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN MARZO 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

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

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

LUNES 02



TARDE

Cartas a mujeres. Escritura creativa en homenaje a ancestras y referentes (M)

Hacemos un homenaje a mujeres que son o han sido importantes para nosotras (amigas, ancestras, familiares...) con fotos, objetos, canciones e información sobre lo que nos aportan. Con toda esta información, les escribiremos una carta

17:00-19:30h.

MARTES 03

MAÑANA

Claves para afrontar pérdidas y entenderlo con perspectiva de género (TP)

¿Cómo podemos afrontar mejor los duelos? ¿De qué forma nos afecta el género en este tipo de procesos? El Servicio de prevención del duelo complicado, del Centro Municipal de Salud Comunitaria, nos ayudará a entender y desarrollar estrategias

12:00-14:00h.

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 (M)

En este grupo terapéutico aprenderemos juntas cómo empezar a llevar ritmos más lentos y pausados. ¡Vente a descansar y a compartir!

10:00-12:00h.

Cantando Juntas (M)

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

12:00-14:00h.



JUEVES 05

MAÑANA

Vamos al cine: Invisibles (TP)

Te esperamos a las 10:00 h en el Espacio de Igualdad y si quieres ir directamente nos vemos en el cine Princesa las 10:50 en Plaza de los Cubos

10:00-13:00h.

Visita a la Exposición: Mujeres Leyendas del Deporte (TP)

En el Centro Sociocultural Clara Campoamor, JMD de Retiro. Salida a las 10:30 del Emilia

10:30-13:30h.

TARDE

Bienestar digital para mujeres (M)

Veremos cómo nos afecta la tecnología, de qué manera organizar el tiempo con las pantallas, y cómo podemos acompañarnos también en lo digital

17:00-19:00h.

VIERNES 06



TARDE

Cinefórum "Dirigido por mujeres" (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad.

Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género. En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain

17:30-19:30h.

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 09 AL 13 DE MARZO 2026

LUNES 09

MAÑANA

Mujeres que hacen barrio (TP)

Celebramos el 8M en la Biblioteca Pablo Neruda conociendo de primera mano la historia de mujeres del distrito que han hecho importantes aportaciones al barrio, la sociedad, la igualdad... Además, veremos por qué seguimos conmemorando el 8M

11:00-13:00h.

TARDE

Empoderándome desde el cuerpo, danzando el 8M (M)

Celebramos el 8M bailando al son de nuestra Playlist feminista y fortaleciendo nuestros vínculos de sororidad

17:30-19:30h.

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

Visita dialogada a la Exposición de Lola Lasurt: Aún Deep Song (TP)

Danza, pintura y vídeo se dan la mano en esta exposición de la artista barcelonesa para reivindicar la paz y la memoria frente a la violencia y el olvido. Salimos del espacio a las 10h para comenzar esta visita dialogada en Conde Duque a las 10:45

10:00-13:30h.

Libera tu Voz (TP)

Expresa y libera tu voz y tu creatividad, disfrutando del canto en grupo y de la improvisación vocal. No necesitas tener estudios musicales para participar, aunque si los tienes también son bienvenidos

12:00-14:00h.

JUEVES 12

MAÑANA

Tecnología para la vida diaria (M)

Aprende a hacer trámites y gestiones online, aplicaciones prácticas para el día a día, y autonomía digital

10:00-12:00h.

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 13



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026

LUNES 16

MAÑANA

Visita a la Quinta de los Molinos (TP)

¿Quieres ver los almendros en flor y disfrutar de un paseo meditativo por la Quinta de los Molinos? Haremos también una práctica para gestionar mejor las emociones

11:30-14:00h.

TARDE

Empoderándome. Felicidad y resiliencia (M)

Aprendemos a potenciar las fortalezas y prácticas que nos llevan a ser más felices y sacar lo mejor incluso de las peores experiencias. Lo trabajamos desde el cuerpo, el arte y el diálogo

17:00 a 19:30h.

MARTES 17

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (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 a 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.

17:00 a 19:30h.

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Grupo de salud emocional: autoestima (M)

Grupo terapéutico para aprender juntas hábitos de autocuidado en el día a día

10:00-12:00h.

Cantando Juntas (M)

Nos empoderamos a través del canto con técnicas de musicoterapia vocal

12:00-14:00h.

TARDE

Visita al Museo del Romanticismo: Voces de Mujeres (TP)

Visita guiada para conocer el museo a través de diferentes temáticas y testimonios de mujeres del siglo XIX y taller creativo de collage para dar la palabra, la voz, a algunos de los retratos femeninos de la colección

15:45-19:00h.

JUEVES 19



VIERNES 20

MAÑANA

Exposición Carmen Martín Gaité. Un paradigma de mujer de letras (TP)

Te invitamos a conocer mejor a esta escritora a través de fotografías, retratos, manuscritos, collages, audiovisuales y más. Salida del espacio de igualdad a las 10h para estar a las 11h en la Biblioteca Nacional. Plazas limitadas: 9

10:00-13:30h.



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

LUNES 23

MAÑANA

Paseo terapéutico: caminar con atención (M)

Caminaremos por el barrio mientras practicamos formas de estar más presentes. Este paseo se centrará en la importancia de prestar atención.

11:30 a 14:00h.

TARDE

Cinefórum “Dirigido por mujeres” (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género.

En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain

17:30 a 19:30h.

MARTES 24

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (TP)

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

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

MAÑANA

Feria de Empleo (TP)

¿Quieres mejorar tu empleabilidad? Vente a la Feria de Empleo del Distrito de Ciudad Lineal. Tendrás la oportunidad de conocer y darte cita con las principales empresas del distrito.

10:00 a 15:00h.

Libera tu Voz (TP)

Cantamos, improvisamos y disfrutamos explorando con nuestras voces

12:00 a 14:00h.

JUEVES 26

MAÑANA

Menores y tecnología (M)

Cómo afecta la tecnología a niñas y niños y cómo acompañar su uso de forma saludable

10:00-12:00h.

Encuentro por la igualdad en Jazmín (TP)

Celebramos Marzo por la igualdad en Jazmín con un encuentro para compartir

11:00-13:30h.

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 27



TARDE

Danza libre y trabajo corporal (TP)

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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LUNES 30

MAÑANA

Paseo y relajación guiada por la Fuente del Berro (TP)

Salimos del Emilia a las 11:30h para pasear y practicar meditación en quietud y en movimiento por la Quinta de la Fuente del Berro, un parque lleno de historia, sonidos mágicos, fuentes y monumentos

11:00 a 14:00h.

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 a 19:30h.

MARTES 31

MAÑANA



TARDE

Consejo de Sabias: Redes, apoyos y vínculos comunitarios (M)

Espacio de encuentro para reconocer, compartir y fortalecer las redes de apoyo, poniendo en valor los vínculos comunitarios como fuente de cuidado, sostén y empoderamiento colectivo.

17:00 a 19:30h.



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES