

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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.



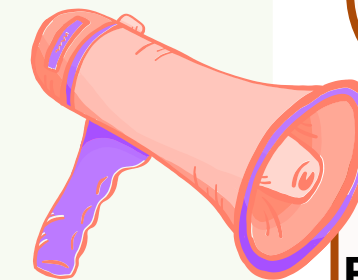
ADEMÁS TENEMOS:

- 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.



CURSO ONLINE DE IGUALDAD

Formación online dirigida a profesionales y personas interesadas en incorporar la perspectiva de género en su vida cotidiana y laboral. Aborda el origen de las desigualdades, la diferencia entre igualdad legal y real, el lenguaje no sexista y herramientas para identificar y combatir las desigualdades. Se realiza a través de Google Classroom, con materiales y cuestionarios por módulo, y certificado final al completar el curso.

Del 9 de marzo al 10 de abril

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 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 9 y 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

MARTES 3

MAÑANA

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo.

¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

11:00 - 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 (excepto el 11)

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 (excepto el 12)

VIERNES 6

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean. 8M (M).

En este taller aprenderemos a tejer con ganchillo flores conmemorativas del 8M mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos.

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

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

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO DE 2026 (TARDES)

LUNES 2 TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h. Semanal

Cartas de mujeres (M).

Conmemoramos el 8 M elaborando cartas biográficas sobre mujeres que hayan sido importantes en nuestras vidas. Estas cartas se entregarán, como forma de homenaje y apoyo mutuo, a mujeres de otros Espacios de Igualdad que, a su vez, nos harán llegar sus cartas.

18:00 - 19:30 h



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 (excepto el 10)



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, ejercitar 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, ¡ánimate 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 (excepto el 12)

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. 8M (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

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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 9

MAÑANA

Conmemorando el 8M en Chamberí (TP).

Con motivo del 8M, Día Internacional de las Mujeres, se conmemora en la Plaza de Olavide este día, con diferentes actividades y en colaboración con Servicios Sociales de Chamberí y entidades del Distrito.

11:00 - 13:00 h



MARTES 10

MAÑANA

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo. ¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

11:00 - 12:30 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 11

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).

10:30 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio. Especial 8M: mujeres en la radio (M).

Descubre el mundo de la radio desde dentro y celebra el 8M dando voz a las mujeres. Aprenderemos nociones básicas de locución y creación de contenidos mientras reflexionamos sobre el papel de las mujeres en los medios. ¡Atrévete a coger el micrófono y que se escuche tu voz!

12:00 - 13:30 h

JUEVES 12

MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa. 8M: explorando nuestra sensualidad (M).

Ven al Espacio de Igualdad a celebrar el 8M moviendo el cuerpo y conectando con tu sensualidad desde el respeto y el disfrute. A través de la salsa, realizaremos ejercicios y pequeñas coreografías para explorar nuestra expresión corporal, ganar seguridad y reconectar con el placer de habitar nuestro cuerpo sin juicios. Un espacio seguro para sentirnos libres, fuertes y auténticas.

12:00 - 13:30 h

VIERNES 13

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:30 h Semanal



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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO DE 2026 (TARDES)

LUNES 9 TARDE

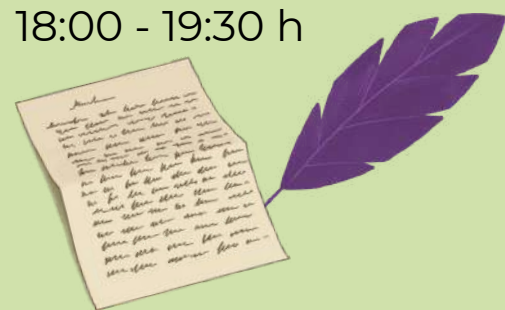
Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Cartas de mujeres (M).

Conmemoramos el 8 M elaborando cartas biográficas sobre mujeres que hayan sido importantes en nuestras vidas. Estas cartas se entregarán, como forma de homenaje y apoyo mutuo, a mujeres de otros Espacios de Igualdad que, a su vez, nos harán llegar sus cartas.

18:00 - 19:30 h



Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 10 TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate. Especial 8M (M).

16:30 - 17:45 h

Conmigo al fin del mundo: taller de mujeres que viajan solas. Especial 8M: descubrimos a mujeres viajeras (M).

18:00 - 19:30 h



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. Especial 8M (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

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 13 TARDE

Conmemoramos el 8M en el Espacio de Igualdad (TP).

Conmemoramos el 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, recordaremos los motivos por los que sigue siendo necesario visibilizar este día. Haremos una muestra de los trabajos que se han estado realizando en algunos grupos del Espacio. Para finalizar tendremos un pequeño ágape al que puedes traer lo que quieras compartir si lo deseas.

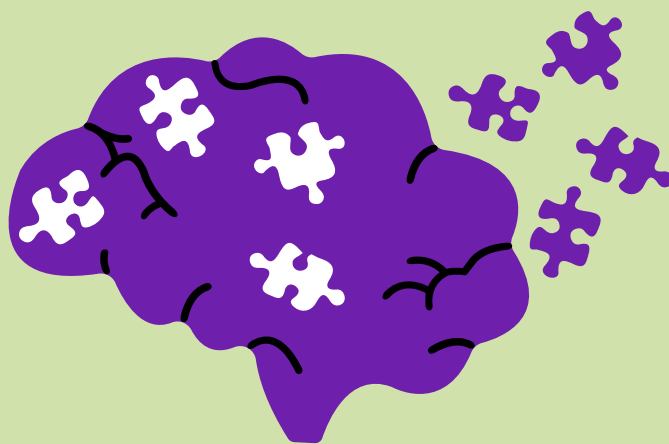
17:30 - 19:30 h



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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 16
MAÑANA



Juntas activamos la memoria. Especial 8M (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

MARTES 17
MAÑANA

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo.

¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

11:00 - 12:30 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 18
MAÑANA

Desayuno con la abogada. 8M: pasado y presente (TP).

En este taller hablaremos de los antecedentes que dan origen del 8M, así como de los avances en materia de igualdad.

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 (excepto el 11)

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

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO DE 2026 (TARDES)

LUNES 16

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

CreArte (M).

17:30 - 19:30 h Bimensual

Visita guiada Exposición Maruja Mallo (Museo Reina Sofía) (TP).

Realizaremos una visita guiada a la Exposición de Maruja Mallo, pintora española de la Generación del 27, como acto de visibilización y reconocimiento de mujeres.

17:30 - 19:30 h

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 (excepto el 10)



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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 10)

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 (excepto el 12)

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 20

TARDE

Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (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?

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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 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 9 y el 16)



Juntas activamos la memoria (M).

12:30 - 13:45 h

MARTES 24

MAÑANA

Taller de creatividad.Dibujo Meditativo (M).

En este taller, a través de la técnica del dibujo meditativo aprenderemos a relajarnos y centarnos en el aquí y el ahora.

10:30 - 12:30 h Bimensual

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo.

¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

10:30 - 12:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

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 concentramos 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 (excepto el 11)



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

Paseo por el Madrid feminista (TP).

Ruta feminista por el centro de Madrid donde pasearemos por espacios simbólicos de la historia de las mujeres y de las luchas feministas, donde visibilizaremos los derechos conquistados y reflexionaremos sobre los retos actuales.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernandez.

11:00 - 13:30 h

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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO DE 2026 (TARDES)

LUNES 23

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 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 (excepto el 10)

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

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 10)



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 (excepto el 12)

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (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 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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 30

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 9 y el 16)



Juntas activamos la memoria (M).

12:30 - 13:45 h

MARTES 31

MAÑANA

Taller de creatividad. Dibujo Meditativo (M).

En este taller, a través de la técnica del dibujo meditativo aprenderemos a relajarnos y centarnos en el aquí y el ahora.

10:30 - 12:30 h Bimensual

Taller de informática (M).

Aprende a utilizar el ordenador y el móvil con mayor seguridad y autonomía. Trabajaremos herramientas digitales útiles para el día a día en un espacio práctico, cercano y adaptado a tu ritmo. ¡Anímate a ganar confianza en el mundo digital!

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal



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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO DE 2026 (TARDES)

LUNES 30

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 Bimensual

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 31

TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal (excepto el 10)

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

18:00- 19:30 h Semanal (excepto el 10)



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal



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