

# ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN MAYO 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

# SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO 2026

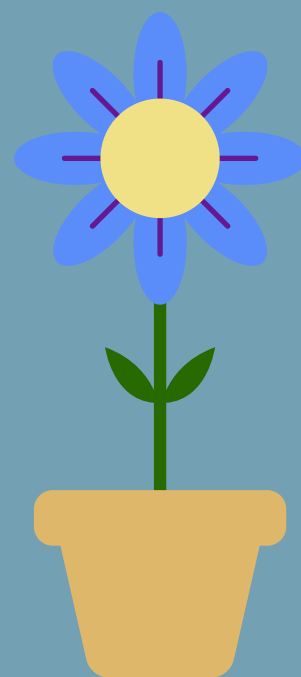
**LUNES 04**

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.**



**MARTES 05**



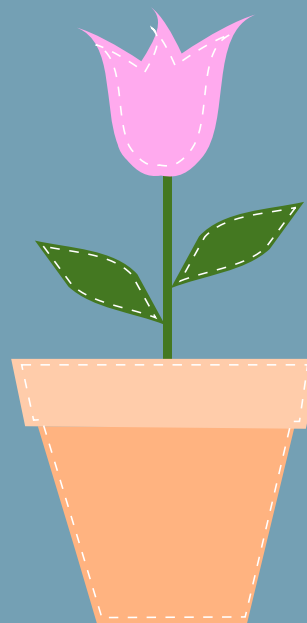
TARDE

## Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias, lecciones aprendidas y momentos significativos

**17:00-19:30h.**

**MIÉRCOLES 06**



**JUEVES 07**

MAÑANA

## Visita al Museo Arqueológico(TP)

Te invitamos a la visita guiada a la exposición sobre la Edad Media: Reinos Cristianos. Te esperamos a las 9:45h en punto en la puerta del Museo Arqueológico. Plazas limitadas

**09:45-13:00h.**

TARDE

## Resolviendo dudas digitales 1 (M)

Anímate y tráete tu dispositivo digital a un espacio relajado para resolver dudas sobre el móvil, internet y otros dispositivos.

**17:30-19:30h.**

**VIERNES 08**

TARDE

## Círculo Masculino Plural (H)

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo

**18:00-20:00h.**

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

# SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO 2026

LUNES 11

MAÑANA

**Autocuidado desde el movimiento. Grupo 2 (M)**

10:00-11:30h.

**Musicoterapia para mujeres con dolor crónico (M)**

Espacio de conexión con el bienestar a través de la musicoterapia para personas que padecen dolores crónicos. Por el Día Mundial de la Fibromialgia

11:00-12:30h.

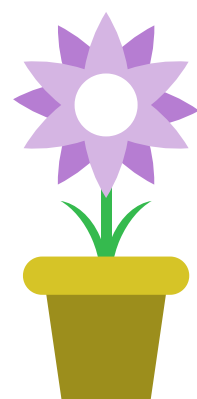
TARDE

**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.

MARTES 12



TARDE

**Consejo de Sabias: Conversatorio sobre el poder de la sororidad entre mujeres (M)**

Espacio de encuentro y diálogo donde mujeres comparten experiencias, saberes y estrategias de apoyo mutuo, poniendo en valor la sororidad como herramienta de empoderamiento individual y colectivo. A través de la escucha y la reflexión conjunta, se fortalecen redes de apoyo y se promueve la construcción de vínculos basados en el cuidado, la confianza y la solidaridad.

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 13

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)**

¿Te gusta cantar? Da rienda suelta a tu voz con canciones empoderadoras.

12:00-14:00h.

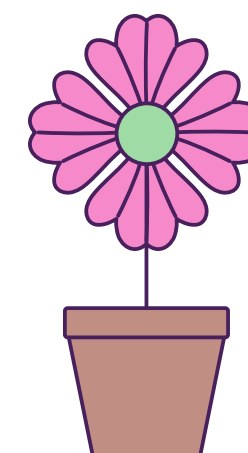
TARDE

**Hablemos del Suicidio: Prevención y Acción (TP)**

Hablar del suicidio puede salvar vidas. Te invitamos a reflexionar sobre este problema de salud pública de la mano del psicólogo y experto en este tema Carlos Salamero Platas

17:30-19:00h.

JUEVES 14



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.

14M: IMPROVISACIÓN: acogemos a las nuevas que quieran experimentar.

17:30-19:30h.

VIERNES 15



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

# SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026

**LUNES 18**

MAÑANA

**Autocuidado desde el movimiento. Grupo 1 (M)**

**10:00-11:30h.**

**Paseo y relajación guiada por la Casa de Campo (TP)**

¿Te gusta caminar? Practica senderismo y técnicas de relajación y meditación en la Casa de Campo.

Te esperamos a las 10:00 en la salida del Metro Lago

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

TARDE

**Empoderándome. Escritura creativa (M)**

¡Saca a la escritora que llevas dentro! Te invitamos a dejarte llevar por tu propia capacidad de escribir y crear a partir de juegos y técnicas que te ayudarán

**17:30-19:30h.**

**MARTES 19**

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: 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.

**17:00-19:30h.**

**MIÉRCOLES 20**

MAÑANA

**Grupo de salud emocional: autoestima (M)**

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

**10:00-12:00h.**

**Libera tu Voz (TP)**

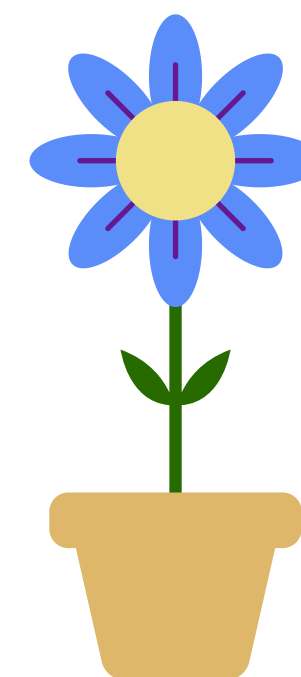
Expresa y libera tu voz y tu creatividad, disfrutando del canto en grupo y de la improvisación vocal.

No necesitas tener estudios musicales para participar, aunque si los tienes también son bienvenidos

**12:00-14:00h.**

**JUEVES 21**

MAÑANA



TARDE

**Resolviendo dudas digitales 2 (M)**

Anímate y tráete tu dispositivo digital a un espacio relajado para resolver dudas sobre el móvil, internet y otros dispositivos.

**17:30-19:30h.**

**VIERNES 22**

TARDE

**Cineforum: "Clonar a un hombre" (TP)**

No te pierdas este documental y el posterior debate sobre cómo el machismo afecta a los hombres y qué pasos están dando los que avanzan hacia la igualdad

**17:30-19:30h.**

**Círculo Masculino Plural (H)**

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el buentrato, avanzando hacia un cambio personal y colectivo

**17:30-20:00h.**

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

# SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026

## LUNES 25

MAÑANA

**Autocuidado desde el movimiento. Grupo 2 (M)**

**10:00-11:30h.**

**Paseo terapéutico: ocupar los espacios públicos (M)**

Nos preguntamos mientras paseamos cómo ocupamos los espacios públicos en nuestro día a día y qué efectos tiene en nuestra salud emocional

**11:30-14:00h.**

TARDE

**Danza libre y trabajo corporal (M)**

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

**17:30-19:30h.**

## MARTES 26

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: 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.

**17:00-19:30h.**

## MIÉRCOLES 27

MAÑANA

**Cantando Juntas 2 (M)**

Quien canta, su mal espanta

**12:00-14:00h.**

TARDE

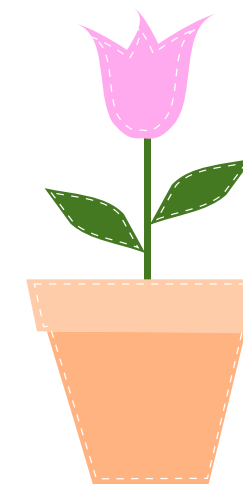
**Arteterapia. IntegrArte (TP)**

Presentación de la Exposición de las obras realizadas en el taller de Arteterapia. Integrando las reflexiones encontradas en los talleres por medio del arte y la escritura creativa

**17:00-19:00h.**

## JUEVES 28

MAÑANA



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.  
28M: INTERPRETACIÓN para avanzadas

**17:30-19:30h.**

## VIERNES 29

TARDE

**III Encuentro Interespacial de Baile: ¡Que nos quiten lo bailao! (M)**

Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres os invitamos a esta actividad interespacial en la que, a través del baile, visibilizaremos la importancia de que en el ámbito de la salud exista una perspectiva de género y cómo podemos trabajarla a nivel personal y colectivo. Juegos de calentamiento y zumba, bachata, danza urbana y estilo bollywood serán las estrellas de este encuentro en el que moveremos nuestro cuerpo como herramienta para nuestra salud. Lugar: Espacio de Igualdad Lourdes Hernández

**17:15-19:30h.**

**El tiempo habitado: historias de mujeres y cuidados (TP)**

**17:30-19:30h.**

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