

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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

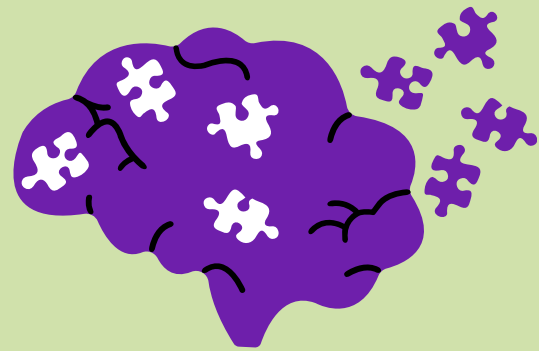
RECUERDA:

Espacio de Recreo infantil (niñas/os entre 4 y 12 años). Para personas que participan en el Espacio.

Es necesaria cita previa.

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 4
MAÑANA



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 5
MAÑANA



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 6
MAÑANA



Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 7
MAÑANA

Trámites online con seguridad: CL@VE PIN. (M).

Aprende a usar Cl@ve PIN para realizar tus gestiones online de forma sencilla y ganar autonomía en tus trámites digitales.

10:30 - 12:00 h

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (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 14)

VIERNES 8
MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Ejercitando mi suelo pélvico II (M).

Descubre la importancia del suelo pélvico y aprende ejercicios prácticos para fortalecerlo, mejorar tu postura y prevenir molestias como la incontinencia o el dolor lumbar. Un espacio de autocuidado para conectar con tu cuerpo y potenciar tu bienestar. ¡Ven con ropa cómoda y ganas de moverte!

12:00 - 13:30 h

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

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO DE 2026 (TARDES)

LUNES 4 TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

Durante las diferentes sesiones reflexionaremos sobre la importancia de poner en práctica la comunicación asertiva y adquiriremos herramientas para ello.

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 5 TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal (excepto el 19)

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

18:00- 19:30 h



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 6 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 7 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

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 8 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



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 11 AL 15 DE MAYO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 11 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

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 12 MAÑANA

Trámites online con seguridad: certificado digital (M).

Conoce qué es el certificado digital y cómo utilizarlo para acceder de forma segura a tus gestiones online.

11:00 - 12:30 h



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 13 MAÑANA

Taller Cuidando tu salud mental. Estrategias de cuidado. En colaboración con EASC y CD Chamberí (TP).

¿Cómo influye el género en nuestra salud mental? ¿Qué es el estigma? ¿Cómo influye en la salud mental? ¿Cómo cuidas de tu salud mental? ¿Qué signos pueden indicar que tengo que empezar a cuidar de mí?

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 6)



Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 14 MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (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

VIERNES 15



FESTIVO

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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO DE 2026 (TARDES)

LUNES 11

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

Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 12

TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal (excepto el 19)

Apuntes del natural: dibujar al aire libre (M).

Vamos a disfrutar al aire libre, con la única pretensión de regalarnos unos momentos de calma y creatividad, a la vez que aprendemos a ver el paisaje con otros ojos. No es necesario tener conocimientos previos, solo ganas de compartir, dejarse llevar y disfrutar de un rato creando en grupo.

18:00- 19:30 h Semanal (excepto el 5)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 13

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 14

TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal



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

18:00 - 19:30 h Semanal

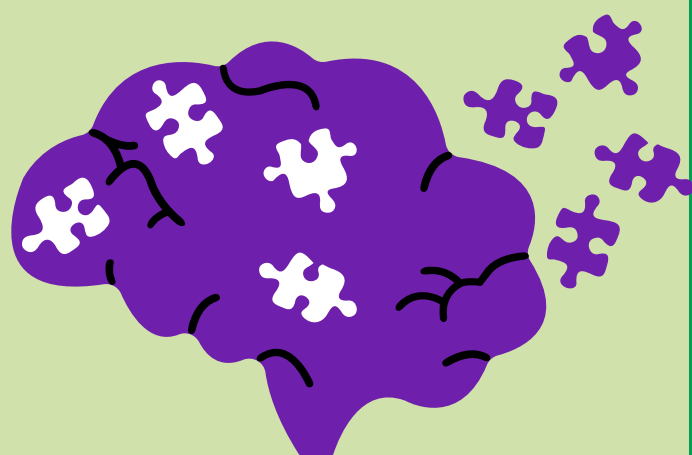
VIERNES 15

FESTIVO

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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 18
MAÑANA



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 19
MAÑANA

Taller de creatividad. Flores de papel (M).

En este taller, aprenderemos a elaborar diferentes modelos de flores de papel.

10:30 - 12:30 h Bimensual



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 20
MAÑANA

Taller Cuidando tu salud mental. Estrategias de cuidado. En colaboración con EASC y CD Chamberí (TP).

¿Cómo influye el género en nuestra salud mental? ¿Qué es el estigma? ¿Cómo influye en la salud mental? ¿Cómo cuidas de tu salud mental? ¿Qué signos pueden indicar que tengo que empezar a cuidar de mí?

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 6)

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal



JUEVES 21
MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (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 14)

VIERNES 22
MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal



Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO DE 2026 (TARDES)

LUNES 18

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

Durante las diferentes sesiones reflexionaremos sobre la importancia de poner en práctica la comunicación asertiva y adquiriremos herramientas para ello.

18:00 - 19:30 h Semanal



Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 19

TARDE



Apuntes del natural: dibujar al aire libre.(M).

18:00- 19:30 h Semanal (excepto el 5)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 20

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 21

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

La rueda de las emociones: comprender para cuidarme (M).

Un espacio para conocer y comprender nuestras emociones a través de la rueda de las emociones. Exploraremos qué sentimos, para qué sirven las emociones y cómo escucharlas y gestionarlas en nuestro día a día, favoreciendo el autocuidado y el bienestar emocional.

18:00 - 19:30 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 22

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



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

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 25 AL 29 DE MAYO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 25

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

11:00 - 12:30 h

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

Juntas activamos la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 26

MAÑANA

Taller de creatividad. Flores de papel (M).

En este taller, aprenderemos a elaborar diferentes modelos de flores de papel.

10:30 - 12:30 h Bimensual

Trámites online con seguridad: certificado digital (M).

Conoce qué es el certificado digital y cómo utilizarlo para acceder de forma segura a tus gestiones online.

11:00 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Taller Cuidando tu salud mental. Estrategias de cuidado. En colaboración con EASC y CD Chamberí (TP).

¿Cómo influye el género en nuestra salud mental? ¿Qué es el estigma? ¿Cómo influye en la salud mental? ¿Cómo cuidas de tu salud mental? ¿Qué signos pueden indicar que tengo que empezar a cuidar de mí?

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 6)

Iniciación a la radio (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 28

MAÑANA

Autocuidado y autoestima: reescribir mi tiempo II (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 14)

VIERNES 29

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Percusión corporal: coordinación y memoria (M).

12:00 - 13:30 h



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

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO DE 2026 (TARDES)

LUNES 25 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

Tengo algo que decir: taller de comunicación asertiva (M).

18:00 - 19:30 h.Semanal

Pilates al ritmo femenino. GRUPO I (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 26 TARDE

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

16:30 - 17:45 h Semanal (excepto el 19)

Risoterapia (M).

18:00- 19:30 h



Apuntes del natural: dibujar al aire libre (M).

18:00- 19:30 h Semanal (excepto el 5)

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 27 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 28 TARDE

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

17:00 - 18:00 h Semanal

La rueda de las emociones: comprender para cuidarme (M).

Un espacio para conocer y comprender nuestras emociones a través de la rueda de las emociones. Exploraremos qué sentimos, para qué sirven las emociones y cómo escucharlas y gestionarlas en nuestro día a día, favoreciendo el autocuidado y el bienestar emocional.

18:00 - 19:30 h



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

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 29 TARDE

Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).

17:30 - 19:00 h

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 - 19:30 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal

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