

# ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN JUNIO 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
- Exposición IntegrArte. Obras plásticas y escritas del taller de Arteterapia facilitado por María Jimena Vera (a partir del 10 junio)

# SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO 2026

**LUNES 01**

MAÑANA

## **Autocuidado desde el movimiento (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.**

TARDE

## **Cine dirigido por mujeres: Coser para decir (Sew to Say) (TP)**

Sew to Say recorre la protesta feminista más larga de la historia británica a través de Thalia, una artista textil, quien en los años 80 formó parte del campamento pacifista para mujeres de Greenham Common en protesta contra las armas nucleares

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

**MARTES 02**

TARDE

## **Consejo de Sabias: La maleta de mi vida. Las historias que tienen voz (M)**

Un espacio creativo para compartir a través de la palabra, las experiencias, recuerdos e historias de vida que nos han acompañado a lo largo de la vida

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

**MIÉRCOLES 03**

MAÑANA

## **Libera tu Voz 1 (M)**

Cantamos, improvisamos y disfrutamos explorando con nuestras voces

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

TARDE

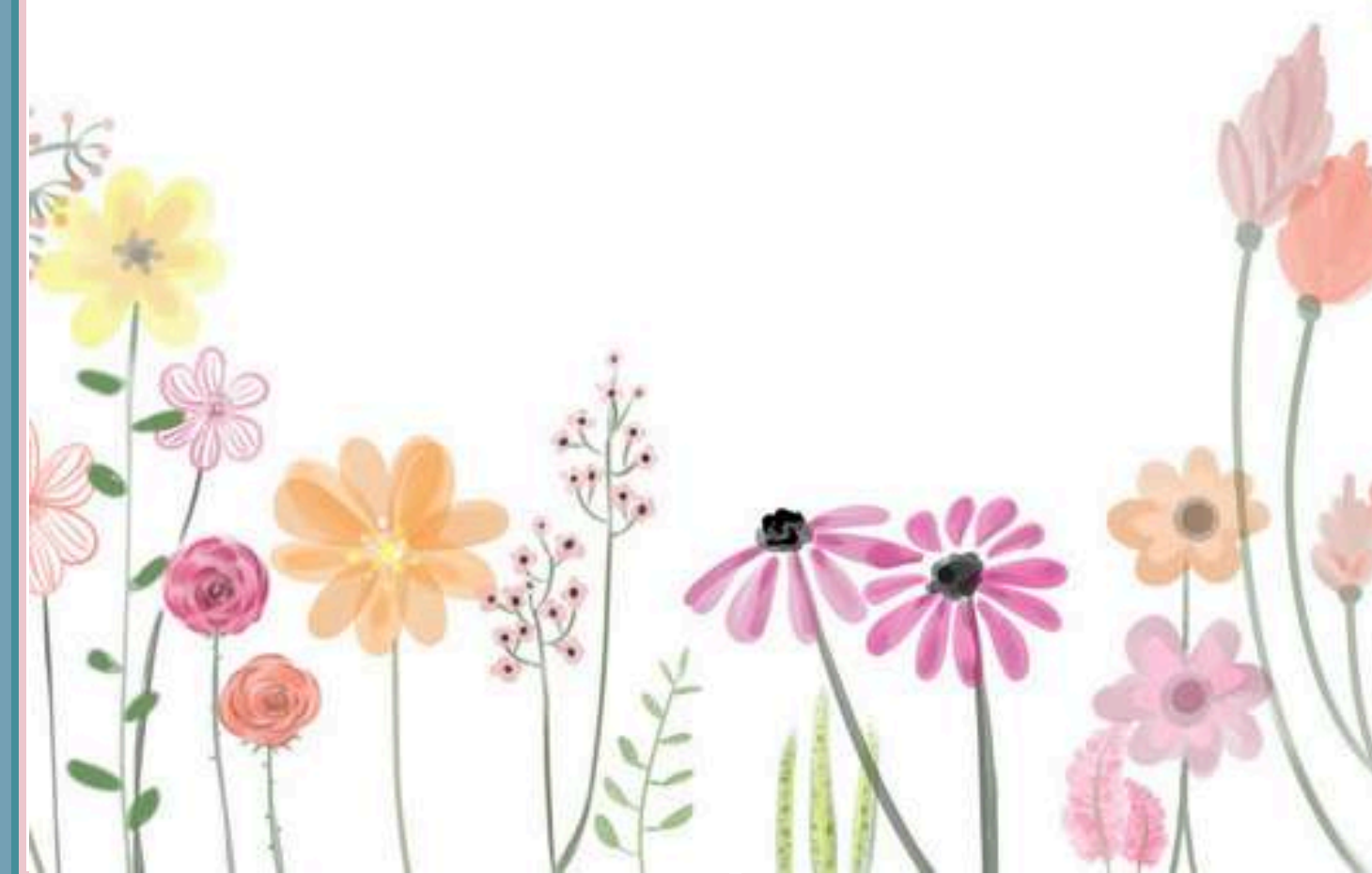
## **Cine dirigido por mujeres. Cortometrajes sobre mujeres revolucionarias (TP)**

Sesión de cortometrajes en torno a mujeres revolucionarias, propuestas dirigidas por mujeres a partir de la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

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

**JUEVES 04**

**VIERNES 05**



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

# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO 2026

**LUNES 08**

MAÑANA

## Autocuidado desde el movimiento. (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.

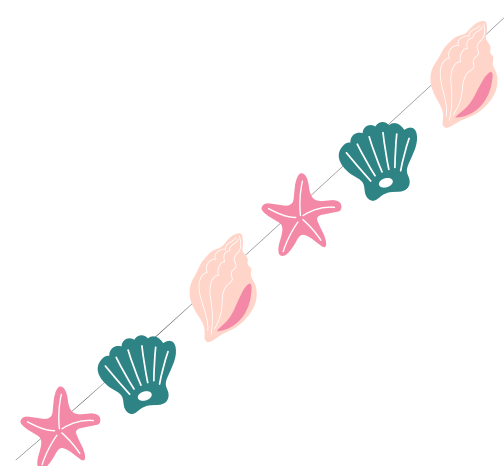
TARDE

## Cine dirigido por mujeres (TP)

Sesión de cortometrajes en torno al amor romántico dirigidos por mujeres a partir de la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

17:30-19:30h.

**MARTES 09**



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.

17:00-19:30h.

**MIÉRCOLES 10**

MAÑANA

## Taller de relajación (M)

Aprenderemos juntas cómo empezar a llevar ritmos más lentos y pausados. ¡Vente a descansar y a compartir!

10:00-12:00h.

## Cantando Juntas 1 (M)

12:00-14:00h.

TARDE

## Visita guiada a la Exposición "Bienestar en la ciudad", en la Casa de la Arquitectura (TP)

Reflexionamos sobre cuidados, accesibilidad, seguridad y vida en comunidad.

16:45-19:00h.

## Taller-Presentación de la Exposición "Arteterapia" (TP)

17:00-19:00h.

**JUEVES 11**

MAÑANA

## ¿Qué hacer si sufres discriminación o un delito de odio? (TP)

En este taller abordaremos cómo identificar situaciones de discriminación y delitos de odio, qué derechos tienen las personas afectadas y qué pasos pueden seguir para pedir ayuda, denunciar y acceder a recursos de apoyo. También compartiremos herramientas prácticas para actuar de forma segura, acompañar a otras personas y fomentar entornos más inclusivos y respetuosos

11:30-13:00h.

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 12**

MAÑANA

## Cine dirigido por mujeres. Historias generacionales: Madres e hijas (TP)

Sesión de cortometrajes que exploran el vínculo entre madres e hijas.

12:00-14:00h.

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 15 AL 19 DE JUNIO 2026

## LUNES 15

MAÑANA

### Autocuidado desde el movimiento (M)

10:00-11:30h.

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.

### Paseo y relajación en El Retiro (TP)

Te esperamos a las 10 en la puerta de la Montaña de los Gatos en El Retiro para caminar y practicar meditación mientras cruzamos el parque hasta llegar a Paseo del Prado, cerca del Museo Thyssen

10:00-11:30h.

### Visita a 2 exposiciones en el Thyssen: 1. Ewa Juszkiewicz y 2. Gaza, donde la vida resiste (TP)

11:45-14:00h.

## MARTES 16

MAÑANA

### Musicoterapia para mayores (TP)

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

10:00-12:00h.

TARDE

### Consejo de Sabias: Paseos por Madrid (M)

Paseos por Madrid es una actividad cultural y participativa que invita a recorrer distintos espacios de la ciudad mientras se descubren su historia, patrimonio y vida cotidiana

17:00-19:30h.

## MIÉRCOLES 17

MAÑANA

### Taller de autoestima (M)

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

10:00-12:00h.

### Libera tu Voz 2 (M)

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

12:00-14:00h.

TARDE

### Conoce tus derechos en relación a la vivienda (TP)

¿Qué derechos tengo cuando alquilo una vivienda o una habitación? ¿Cuánto me pueden subir el alquiler? Te invitamos a este taller donde aprender, resolver dudas y reflexionar sobre el derecho a una vivienda digna

18:00-19:30h.

## JUEVES 18

MAÑANA

### ¡Nos vamos al cine! (TP)

Veremos la película "La deuda" y hablaremos sobre el derecho a la vivienda. Te esperamos a las 10.45h en la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas. Calle de Zurbano, 3. Después de la película hay debate con el director de la película.

10:45-14:00h.

## VIERNES 19

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.

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

# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO 2026

## LUNES 22

### MAÑANA

#### **Autocuidado desde el movimiento (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.**

### TARDE

#### **Empoderándome (M)**

Potencia tu autoestima a través de voz hablada y cantada. Puedes traer una canción o poema como punto de partida

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

## MARTES 23

### MAÑANA

#### **Musicoterapia para mayores (TP)**

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

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

### TARDE

#### **Consejo de Sabias: Cartografía viva (M)**

Conversatorio sobre los 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 24

### MAÑANA

#### **Cantando Juntas 2 (M)**

Quien canta, su mal espanta

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

## JUEVES 25

### TARDE

#### **Solsticio Fest: Teatro, baile y flores (TP)**

Celebra con nosotras la llegada del verano llena de alegría, teatro y baile. Compartiremos un espacio festivo para disfrutar juntas y dar la bienvenida al solsticio con energía y diversión

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

## VIERNES 26

### TARDE

#### **Círculo Masculino Plural (H)**

Un espacio para repensar y cuestionar juntos otra manera de vivir en sociedad desde el bienestar, 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 29 AL 30 DE JUNIO 2026

**LUNES 29**

MAÑANA

## **Autocuidado desde el movimiento (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 30**

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

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

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.**



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