

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas y viernes de 8:00 a 16:00 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.

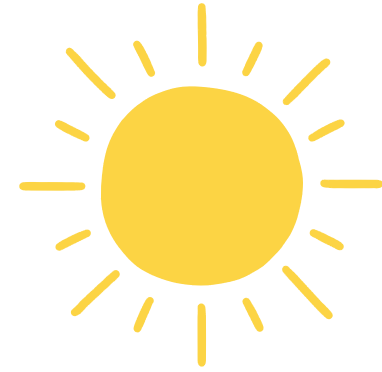
Jurídica: en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.

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 Arteterapia. Creando espacios seguros. Obras del taller de Arteterapia desarrollado por mujeres del Emilia y facilitado por María Jimena Vera.

SEMANA DEL 1 AL 3 DE JULIO 2026



MIÉRCOLES 01

MAÑANA

Libera tu Voz (M)

Cantamos, improvisamos y disfrutamos explorando con nuestras voces

12:00-14:00h.

JUEVES 02



VIERNES 03

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.

¡Nos vamos de exposición al Museo América! (TP)

Nos vemos en la puerta del Museo de América a las 10:45 para visitar la exposición de fotografía "Nación Trans", que explora las raíces históricas y actuales de la discriminación que enfrentan las mujeres trans indígenas en América

10:45-12:30h.

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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO 2026

LUNES 06

TARDE

**Empoderándome.
Mi cuerpo es mi templo,
no un escaparate
(TP)**

Desarrolla el amor a tu cuerpo tal y como es, desmontando las presiones que recibimos y toda la violencia estética.

17:30-19:30h.

MARTES 07

MAÑANA

**Musicoterapia
para mayores
(M)**

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: Las tardes que nos unen
(M)**

Encuentros veraniegos para compartir experiencias, conversar y crear nuevos vínculos en un ambiente cercano y agradable

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 08

MAÑANA

**Taller de relajación:
practicar la calma en la
Quinta de los Molinos
(M)**

Aprenderemos juntas cómo empezar a llevar ritmos más lentos y pausados. Quedaremos a las 10h en el Espacio para ir juntas a la Quinta de los Molinos.

10:00-12:00h.

**Cantando Juntas
(M)**

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

12:00-14:00h.

TARDE

**Polibailes del Mundo:
Baila, conecta y
disfruta (TP)**

Fáciles y dinámicas danzas de todo el mundo con cambios constantes de pareja para pasarlo bien mientras haces ejercicio y conoces gente

18:00-19:30h.

JUEVES 09



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 10

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

**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 13 AL 17 DE JULIO 2026

LUNES 13

MAÑANA

Ecós del Cosmos: galaxias ancestrales reveladas (TP)

Anímate y ven con nosotras a ver la nueva exposición gratuita de paneles de la zona de audiovisuales del Planetario de Madrid. ¡Te esperamos!

10:00-13:00h.

MARTES 14

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (TP)

La musicoterapia con perspectiva de género

10:00-12:00h.

TARDE

Consejo de Sabias: Historias de café con hielo (M)

17:00-19:30h.

Exposición: La palabra cantada, Rosalía de Castro y la música (TP)

Ven con nosotras al Espacio Conde Duque a conocer a Rosalía de Castro, una escritora fundamental de nuestra literatura.

A través de su obra y su trayectoria, descubriremos por qué se convirtió en una de las voces más importantes del siglo XIX y en la gran renovadora de la literatura gallega.

17:00-19:00h.

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Libera tu Voz (M)

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 16

MAÑANA

Chapuzón de verano (TP)

Anímate y ven con nosotras a disfrutar de una mañana de verano en la piscina exterior del Centro Deportivo La Concepción. Un espacio para refrescarnos, relajarnos y compartir un rato agradable en buena compañía.

10:00-12:00h.

TARDE

Visita al refugio climático del Círculo de Bellas Artes (TP)

Este verano el Círculo de Bellas Artes de Madrid se convierte en un espacio fresco con vegetación y lugares para relajarse. ¡Ven con nosotras!

17:00-19:00h.

VIERNES 17

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo descansa y se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

Pon un huerto en tu balcón (TP)

Aprende de forma práctica y sencilla a cultivar tus propias hierbas aromáticas, verduras y flores en casa. Un taller inspirador para conectar con la naturaleza. Anímate a sembrar y ver crecer tus cosechas.

11:30-13:30h.

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO 2026

LUNES 20

MAÑANA

Cuidando mi cuerpo, habitando el momento presente (M)

Conectamos con nuestro cuerpo, valorándolo y cuidándolo, desafiando los mandatos de género

10:30-12:00h.

TARDE

Cine dirigido por mujeres 1(TP)

Sesión de cortometrajes en torno a los duelos. En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

17:30-19:30h.

MARTES 21

MAÑANA

Musicoterapia para mayores 2 (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: Mujeres con mucho flow (M)

Taller dinámico y participativo para celebrar la experiencia, la creatividad y la energía de las mujeres de hoy..

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Exposición: Elena Jiménez, en la Real Academia de las Artes de San Fernando (TP)

Visitamos la obra de esta gran artista Premio Nacional de Arte Gráfico e integrante de la asociación Mujeres en las Artes Visuales (MAV). Fotografía, instalación, impresión digital, obra gráfica y dibujo muestran un lenguaje personal que reflexiona sobre la representación e identidad y el diálogo entre la naturaleza y el ser humano

10:00-12:30h.

Cantando Juntas 2 (M) 12:00-14:00h.

TARDE

Cine y cómic feminista. Homenaje a Marjane Satrapi (TP)

Vente a conocer la obra y vida de esta gran directora de cine, escritora, ilustradora y activista iraní, así como su contexto.

17:30-19:30h.

JUEVES 23



VIERNES 24

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo descansa y se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

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 27 AL 31 DE JULIO 2026

LUNES 27

MAÑANA

Comunicación asertiva y reparto del trabajo doméstico y de cuidados (M)

¿Quieres aprender a comunicarte de forma más asertiva? Vente a practicar estrategias, centrándolo en el reparto del trabajo doméstico y el cuidado de personas

12:00-14:00h.

TARDE

Cine dirigido por mujeres 2 (TP)

Cecilia Bartolomé: Tan lejos, tan cerca (Tan lluny, tan prop).
En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

17:30-19:30h.

MARTES 28

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 Sabías: Verano en buena compañía (M)

Espacio de participación para disfrutar del humor entre mujeres

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Taller de autoestima y presión estética (M)

Aprenderemos juntas cómo la presión estética nos afecta en nuestro día a día.

10:00-12:00h.

Libera tu Voz. Círculo de canto (M)

Cantamos en círculo, jugando con nuestras voces, empoderándonos y disfrutando de la creación en grupo

12:00-14:00h.

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.

JUEVES 30



VIERNES 31

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

En este espacio de bienestar físico, nos tomaremos el tiempo necesario para que cada parte de nuestro cuerpo descansa y se estire a su ritmo, dejando que la mente se vaya relajando y acomodando poco a poco.

10:00-11:30h.

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