

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 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 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

LUNES 03

MAÑANA

Paseo por el Parque Tierno Galván y visita al Planetario (TP)

Descubre "Artemisa: la magia de la Luna" y "Los colores del Cielo Profundo" a través de las exposiciones en el Planetario tras un paseo meditativo por el Parque Tierno Galván.

10:00-13:00h.

Taller de Automasaje 1 (M)

En este taller exploraremos el contacto con una misma a través la piel. De manera respetuosa, sensible y placentera, aprendiendo a escucharnos, ampliaremos nuestra consciencia corporal visualizando los propios bloqueos para transformar desde ahí nuestra vivencia.

12:30-14:00h.

MARTES 04

MAÑANA

Consejo de Sabias: Los veranos de nuestra vida (M)

Espacio de encuentro para compartir recuerdos, experiencias y emociones vinculadas a los veranos de diferentes etapas de la vida. A través de fotografías, música y preguntas evocadoras poniendo en valor la memoria y la experiencia compartida.

10:00-12:30h.

Conoce y disfruta del cielo nocturno de Madrid (TP)

Descubrimos las curiosidades del cielo mientras aprendemos un poco de astronomía de la mano de David Gamino.

12:00-14:00h.

MIÉRCOLES 05

MAÑANA

Cantando Juntas (M)

¿Te gusta cantar? Da rienda suelta a tu voz con canciones empoderadoras. Tu estado anímico te lo agradecerá. No necesitas tener estudios musicales para participar.

10:30-12:30h.



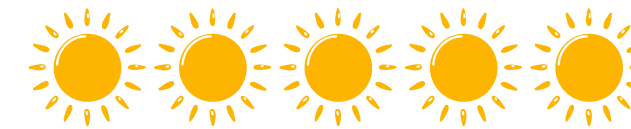
JUEVES 06

MAÑANA

Danza libre y trabajo corporal 1 (M)

Vente a nuestro refugio fresquito a explorar el movimiento desde nuestra expresión más auténtica, conectando con nosotras mismas y con otras personas, desafiando los estereotipos en torno a nuestros cuerpos.

11:00-13:00h.



VIERNES 07

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.

10:00-12:00h.

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.

11:00-13:30h.

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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

LUNES 10

MAÑANA

Autocuidado emocional (TP)

Ponemos en práctica herramientas para abrazar nuestras emociones, entender mejor qué nos quieres decir y alcanzar estados de calma y bienestar.

10:30-12:30h.

Taller de Automasaje 2 (M)

En este taller exploraremos el contacto con una misma a través la piel. De manera respetuosa, sensible y placentera, aprendiendo a escucharnos, ampliaremos nuestra consciencia corporal visualizando los propios bloqueos para transformar desde ahí nuestra vivencia.

12:30-14:00h.

MARTES 11

MAÑANA

Consejo de Sabias: La maleta del verano. Lo que me llevo y lo que dejo atrás (M)

Mediante una dinámica simbólica, se identificará aquello que desea llevar consigo al verano (ilusiones, aprendizajes, vínculos, proyectos) y aquello que prefiere dejar atrás (preocupaciones, cargas o miedos), favoreciendo un cierre positivo y esperanzador antes del periodo vacacional.

10:30-12:30h.

Salud mental y creación literaria I (M)

Leeremos un texto y trabajaremos el poder terapéutico de la palabra. Aprendemos cómo las herramientas de la lectura nos pueden acompañar en nuestro día a día.

12:00-13:30h.

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Libera tu Voz (M)

Cantamos, improvisamos y disfrutamos explorando con nuestras voces.

10:30-12:30h.



JUEVES 13

MAÑANA

Visita al Museo de Historia de Madrid (TP)

¿Quieres conocer la historia de Madrid a través de imágenes y exposiciones? No te pierdas la visita a este Museo. Quedamos a las 10h en la entrada

10:00-12:30h.

Salud mental y creación literaria II (M)

Trabajaremos el poder terapéutico de la palabra a partir de la escritura. Aprendemos cómo las palabras nos pueden acompañar para mejorar nuestro bienestar emocional.

12:00-13:30h.

VIERNES 14

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.

Estiramientos y movimiento consciente (M)

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

12:00-13:30h.

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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026

LUNES 17

MAÑANA

Refugios climáticos para cuidar nuestra salud (M)

El Espacio de Igualdad se convierte en verano en un refugio donde conversar. Hablaremos de cómo el cambio climático afecta a nuestra salud y pensaremos juntas estrategias para cuidarnos.

11:00-13:00h.



MARTES 18

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (M)

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

10:30-12:30h.



MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Estiramientos y Paseo meditativo por el Parque Calero (M)

Nos vemos a las 9h en la fuente del Parque Calero para disfrutar estirando y meditando, trazando una relación saludable con nuestro cuerpo y la actividad física.

9:00-10:00h.

Cantando Juntas (M)

Quien canta, su mal espanta.

10:30-12:30h.

JUEVES 20

MAÑANA



VIERNES 21

MAÑANA

Visita guiada al Museo de Bomberos de Madrid (TP)

Un recorrido por buena parte de la historia de nuestra ciudad paralela a la de su Cuerpo de Bomberos y Bomberas. Desde las primeras noticias acerca de los llamados Matafuegos de la Villa en los siglos XVI y XVII hasta nuestros días. Se incluyen recursos interactivos y recreaciones virtuales centrados en las causas y consecuencias del fuego y en un aspecto fundamental como la prevención.

10:15-12:45h.

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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

LUNES 24

MAÑANA

Danza libre y trabajo corporal (M)

¿Te gusta bailar con libertad y sin importar cómo lo haces? Comienza la semana disfrutando de la danza libre en un espacio fresquito con nuestra Playlist Feminista.

11:00-13:00h.



MARTES 25

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (M)

VPotenciamos la igualdad y el buentrato a través de actividades de danza libre, trabajo con canciones, juegos e improvisación musical.

10:30-12:30h.



MIÉRCOLES 26

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.

10:30-12:30h.

Empoderándome. Comunicación asertiva (M)

Desarrollamos y ensayamos herramientas para comunicarnos de forma asertiva y afrontar conflictos desde el autocuidado y la empatía, incluyendo situaciones relacionadas con la corresponsabilidad.

12:30-14:00h.

JUEVES 27



VIERNES 28

MAÑANA

Iniciación a la ornitología en la Cabaña de El Retiro (TP)

El Aula Ambiental La Cabaña de El Retiro nos enseña a observar aves como gorriones, garzas reales y gaviotas, disfrutando de la Naturaleza y de las primeras horas más fresquitas de la mañana. Quedamos a las 9:00 en la estatua del Ángel Caído para acudir después a la Cabaña de la Rosaleda.

9:00-12:00h.

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