

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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 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:

- Disponibilidad de aulas con reserva previa.
- Trueque de libros feministas.
- 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.
- **Ven a disfrutar de manera libre del patio del Espacio de Igualdad y aprovecha el buen tiempo en un ambiente relajado y acogedor. Un momento para compartir, conectar y recargar energías al aire libre, rodeadas de buena compañía.**

SEMANA DEL 3 AL 7 DE AGOSTO DE 2026

LUNES 3

Espacio de calma y bienestar (M).

Este taller ofrece un espacio dedicado al autocuidado y al bienestar integral, en el que los participantes aprenderán técnicas sencillas y prácticas para favorecer la relajación física y mental.

10:00 - 11:00 h

Tu salud en el móvil: Cómo pedir cita médica (M).

Aprende a solicitar, modificar o cancelar citas médicas desde tu teléfono móvil de forma sencilla y autónoma, utilizando la aplicación o los servicios de salud disponibles.

10:00 - 11:30 h

Mapa personal a través del bordado (M).

Utilizaremos esta herramienta de autoconocimiento, el mapa personal, y lo plasmaremos en un bordado a través de diferentes puntos que aprenderemos en las diferentes sesiones.

11:30 - 13:00 h Semanal

MARTES 4

Entrena tu fuerza: Un verano en movimiento (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 25)

Comunicación que cuida I (M).

Un taller para desarrollar una comunicación más consciente, respetuosa y asertiva. Aprenderemos estrategias para expresar nuestras necesidades y emociones, poner límites de forma saludable y favorecer relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

11:30 - 13:00 h

Mindfulness creativo (M).

En este taller desarrollaremos nuestra creatividad, a partir de la meditación y calma interior.

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 5

Los cuidados en el centro: Estiramientos y automasaje (M).

En este encuentro, conoceremos cuáles son los beneficios de los estiramientos y cómo iniciarnos en su práctica. Además, conoceremos diferentes técnicas de automasaje para nuestro bienestar.

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 26)

Habitar las emociones (M).

Un espacio para conocer, comprender y gestionar nuestras emociones desde el autocuidado y el bienestar. A lo largo de las sesiones, compartiremos herramientas prácticas que nos ayuden a reconocer lo que sentimos, fortalecer nuestros recursos personales y mejorar nuestra relación con nosotras mismas.

11:00 - 12:30 h

JUEVES 6

Espacio de calma y bienestar (M).

Este taller ofrece un espacio dedicado al autocuidado y al bienestar integral, en el que los participantes aprenderán técnicas sencillas y prácticas para favorecer la relajación física y mental.

10:00 - 11:00 h

Bailando salsa (M).

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 27)

Agosto entre líneas: escritura creativa I (M).

La escritura creativa nos ayuda a fortalecer nuestra creatividad, a conocernos mejor, a expresarnos, a mejorar nuestra autoestima... A través de ejercicios guiados la pondremos en práctica y compartiremos en grupo.

11:00 - 12:30 h

VIERNES 7

Al Compás Manchego: Jotas para Mujeres (M).

Sumérgete en la tradición en este taller. Aprende los pasos, ritmos y el encanto de esta danza emblemática de La Mancha, en un ambiente acogedor y lleno de energía femenina. ¡Ven a disfrutar y celebrar nuestras raíces!

10:30 - 12:00 h

Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras (M).

En este taller adquiriremos conocimientos básicos de LSE para poder aportar a la eliminación de barreras de comunicación.

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO DE 2026

LUNES 10

Organiza tu verano con el móvil: calendario, recordatorios y alarmas (M).

Descubre cómo organizar tu día a día con las herramientas de tu móvil: crea eventos, programa alarmas y configura recordatorios para no olvidar citas, medicación o tareas importantes.

10:00 - 11:30 h

Mapa personal a través del bordado (M).

Utilizaremos esta herramienta de autoconocimiento, el mapa personal, y lo plasmaremos en un bordado a través de diferentes puntos que aprenderemos en las diferentes sesiones.

11:30 - 13:00 h Semanal

MARTES 11

Entrena tu fuerza: Un verano en movimiento (M).

Disfruta de un espacio para mantenerte activa este verano mediante ejercicios de fuerza, movilidad y conciencia corporal. Una propuesta para cuidar tu bienestar, mejorar la condición física y sentirte mejor en tu día a día.

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 25)

Comunicación que cuida I (M).

Un taller para desarrollar una comunicación más consciente, respetuosa y asertiva. Aprenderemos estrategias para expresar nuestras necesidades y emociones, poner límites de forma saludable y favorecer relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

11:30 - 13:00 h

MIÉRCOLES 12

Los cuidados en el centro: Estiramientos y automasaje (M).

En este encuentro, conoceremos cuáles son los beneficios de los estiramientos y cómo iniciarnos en su práctica. Además, conoceremos diferentes técnicas de automasaje para nuestro bienestar.

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 26)

Habitar las emociones (M).

Un espacio para conocer, comprender y gestionar nuestras emociones desde el autocuidado y el bienestar. A lo largo de las sesiones, compartiremos herramientas prácticas que nos ayuden a reconocer lo que sentimos, fortalecer nuestros recursos personales y mejorar nuestra relación con nosotras mismas.

11:00 - 12:30 h

JUEVES 13

Bailando salsa (M).

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 27)

Agosto entre líneas: escritura creativa I (M).

La escritura creativa nos ayuda a fortalecer nuestra creatividad, a conocernos mejor, a expresarnos, a mejorar nuestra autoestima... A través de ejercicios guiados la pondremos en práctica y compartiremos en grupo.

11:00 - 12:30 h



VIERNES 14

En verano activamos la memoria (M).

En este taller trabajaremos, a partir de diferentes dinámicas y juegos, la atención y la memoria.

9:30 - 10:30 h

Al Compás Manchego: Jotas para Mujeres (M).

Sumérgete en la tradición en este taller. Aprende los pasos, ritmos y el encanto de esta danza emblemática de La Mancha, en un ambiente acogedor y lleno de energía femenina. ¡Ven a disfrutar y celebrar nuestras raíces!

10:30 - 12:00 h

Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras (M).

En este taller adquiriremos conocimientos básicos de LSE para poder aportar a la eliminación de barreras de comunicación.

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO DE 2026

LUNES 17

Viaja con tu móvil: Google Maps, ubicación, transporte y compartir la ubicación (M).

Conoce las funciones básicas de Google Maps para buscar direcciones, planificar rutas a pie, en coche o en transporte público, y orientarte con seguridad en tus desplazamientos.

10:00 - 11:30 h

Mapa personal a través del bordado (M).

Utilizaremos esta herramienta de autoconocimiento, el mapa personal, y lo plasmaremos en un bordado a través de diferentes puntos que aprenderemos en las diferentes sesiones.

11:30 - 13:00 h Semanal

MARTES 18

Entrena tu fuerza: Un verano en movimiento (M).

Disfruta de un espacio para mantenerte activa este verano mediante ejercicios de fuerza, movilidad y conciencia corporal. Una propuesta para cuidar tu bienestar, mejorar la condición física y sentirte mejor en tu día a día.

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 25)

Comunicación que cuida II (M).

Un taller para desarrollar una comunicación más consciente, respetuosa y asertiva. Aprenderemos estrategias para expresar nuestras necesidades y emociones, poner límites de forma saludable y favorecer relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

11:30 - 13:00 h

MIÉRCOLES 19

Los cuidados en el centro: Estiramientos y automasaje (M).

En este encuentro, conoceremos cuáles son los beneficios de los estiramientos y cómo iniciarnos en su práctica. Además, conoceremos diferentes técnicas de automasaje para nuestro bienestar.

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 26)

Aprendiendo con mis emociones: Vergüenza (M).

En este monográfico descubriremos para qué nos sirve la vergüenza, reflexionando sobre ella y aprendiendo a gestionarla.

11:30 - 13:00 h

JUEVES 20

Bailando salsa (M).

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 27)



Agosto entre líneas: escritura creativa II (M).

La escritura creativa nos ayuda a fortalecer nuestra creatividad, a conocernos mejor, a expresarnos, a mejorar nuestra autoestima... A través de ejercicios guiados la pondremos en práctica y compartiremos en grupo.

11:00 - 12:30 h

VIERNES 21

Paseos que tejen red (TP).

Te proponemos un paseo por los Jardines del Campo del Moro para disfrutar de un espacio verde, desconectar de la rutina y compartir un tiempo de bienestar en grupo. A través de una caminata tranquila, fomentaremos el autocuidado, la conversación y la creación de vínculos en un entorno agradable y accesible.

10:00 - 12:00 h

Apuntes básicos para fotografiar con tu móvil (M).

Animate a conocer las lecciones básicas para una buena fotografía con tu móvil en este monográfico de nivel inicial en el mundo fotográfico.

11:00 - 12:30 h

Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras (M).

En este taller adquiriremos conocimientos básicos de LSE para poder aportar a la eliminación de barreras de comunicación.

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO DE 2026

LUNES 24

Poner la vida en el centro sin sentirme culpable: Trabajando la complacencia (M).

Monográfico en el que trabajaremos qué es la complacencia y cómo puede afectar a nuestra autoestima. Apúntate si quieres empezar a priorizarte.

10:00 - 11:30 h

Mapa personal a través del bordado (M).

Utilizaremos esta herramienta de autoconocimiento, el mapa personal, y lo plasmaremos en un bordado a través de diferentes puntos que aprenderemos en las diferentes sesiones.

11:30 - 13:00 h Semanal

MARTES 25

Mujeres conectadas: aprendemos las aplicaciones básicas de nuestro móvil I (M).

10:15 - 11:30 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

Comunicación que cuida II (M).

Aprenderemos estrategias para expresar nuestras necesidades y emociones, poner límites de forma saludable y favorecer relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

11:30 - 13:00 h

MIÉRCOLES 26

Desayuno con la abogada (M).

Un espacio cercano y participativo para compartir un desayuno mientras resolvemos dudas sobre derechos, recursos y cuestiones jurídicas de interés para las mujeres. Un encuentro para informarse, conversar y recibir orientación en un ambiente distendido y de confianza.

10:00 - 11:30 h

Aprendiendo con mis emociones: Decepción (M).

En este monográfico aprenderemos sobre la emoción de la decepción, cuando surge y qué podemos hacer con ella para vivir mejor.

11:30 - 13:00 h

JUEVES 27

Mujeres conectadas: aprendemos las aplicaciones básicas de nuestro móvil II (M).

En este taller, aprenderemos a usar herramientas básicas del móvil de forma sencilla y dinámica. ¡Conéctate al mundo digital!

10:15 - 11:30 h

Agosto entre líneas: escritura creativa (M).

La escritura creativa nos ayuda a fortalecer nuestra creatividad, a conocernos mejor, a expresarnos, a mejorar nuestra autoestima... A través de ejercicios guiados la pondremos en práctica y compartiremos en grupo.

11:00 - 12:30 h Semanal

VIERNES 28

Relax a través de zentangle (M).

El zentangle es una técnica de dibujo que no requiere de ningún conocimiento previo y que, a través de patrones repetitivos, fomenta la relajación, la concentración, la creatividad...

10:00 - 11:30 h



Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras (M).

En este taller adquiriremos conocimientos básicos de LSE para poder aportar a la eliminación de barreras de comunicación.

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 31 DE AGOSTO DE 2026

LUNES 31

Mindfulness: Arte y emociones (M).

A través de esta práctica meditativa, reconoceremos nuestras emociones y las representaremos de manera artística para poder gestionarlas.

10:30 - 11:30 h

Mapa personal a través del bordado (M).

Utilizaremos esta herramienta de autoconocimiento, el mapa personal, y lo plasmaremos en un bordado a través de diferentes puntos que aprenderemos en las diferentes sesiones.

11:30 - 13:00 h Semanal



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