

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 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

SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2026

MARTES 01

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

10:30-12:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: Volver a nuestro lugar (M)

Reencontrarnos, recuperar la complicidad y volver a sentir que este es un espacio que nos pertenece

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 02

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

12:00-14:00h.

TARDE

Gestión del estrés, organización del tiempo y cuidados (M)

Aprende a relajarte, cuidarte y organizar mejor tu tiempo, incluyendo el reparto del trabajo doméstico

17:30-19:30h.

JUEVES 03

VIERNES 04

MAÑANA

Visita las exposiciones de Rehab Nazzal y PhotoEspaña en la Casa Árabe (TP)

Visitamos la exposición ganadora de la 5ª edición de la convocatoria NUR y la obra de la investigadora y académica Rehab Nazzal

10:00 - 13:00h.

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 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

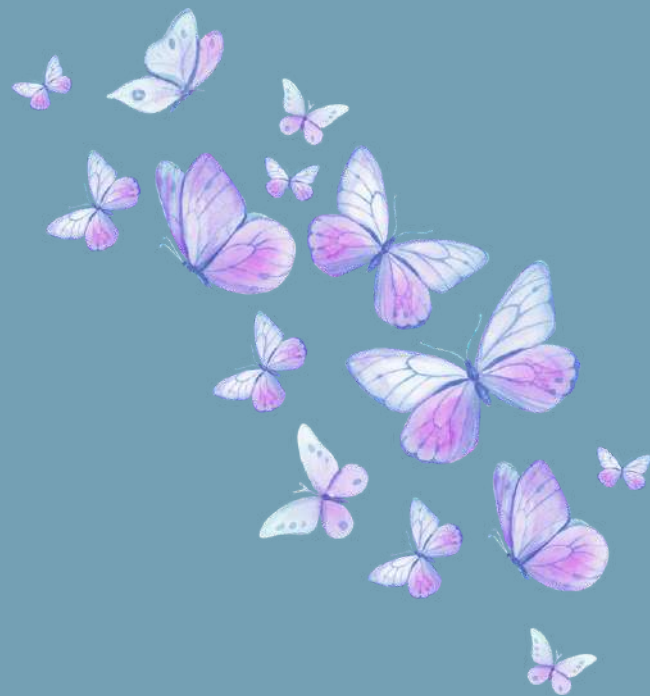
LUNES 07

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 08

TARDE

Consejo de Sabias: El arte de estar bien (M)

Redescubrir aquello que nos hace disfrutar, sentirnos vivas y cuidar de nosotras mismas

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 09

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.

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 10

TARDE

Herramientas para la comunicación digital (M)

Quieres adquirir herramientas para la comunicación digital? ¡Entonces este taller es para ti! Con cibervoluntarios

17:00-19:00h.

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 11

TARDE

Cinefórum: Empoderío, de Lara Izaguirre Garizurieta (TP)

Empoderío expresa la fuerza que emerge cuando las mujeres gitanas toman la palabra, narran sus propias historias y reivindican su lugar en la sociedad desde sus propios códigos, memorias y formas de estar en el mundo. Para el debate, contaremos con Tamara Lucarini, directora, guionista, distribuidora y politóloga con Master en estudios feministas

17:30-19:30h.

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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 14

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. Aprendiendo a quererme (M)

Desarrollamos prácticas para querernos más y mejor

17:00-19:30h.

MARTES 15

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (TP)

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

10:30-12:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: Palabras que dejan huella (M)

Compartir experiencias, consejos y aprendizajes que solo el paso de la vida puede enseñarnos

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Relajación y Paseo meditativo por El Retiro (TP)

Partimos del exterior de la salida de metro de El Retiro, dentro del parque

10:00-11:00h.

Exposición Mitologías modernas: Ouka Leele & Co (TP)

La Sala Alcalá 31 reúne más de 100 piezas de artistas de la movida madrileña de los 80, como Ouka Leele y más

11:00-13:30h.

TARDE

Bifobia: el peligro de lo que no se ve (TP)

Elisa Coll profundiza sobre la bifobia y su relación con otras realidades, como las violencias machistas, la violencia sexual o la salud mental

18:00-19:30h.

JUEVES 17



TARDE

Trámites de gestión administrativa y compras en internet (M)

Trámites de gestión administrativa y compras seguras en internet. Apúntate a este taller y aprende con nosotras, ¡te esperamos! Con Cibervoluntarios

17:00-19:00h.

VIERNES 18

MAÑANA

Excursión y picnic en Manzanares el Real (TP)

Si te gusta caminar, practicamos senderismo en plena Naturaleza saliendo de Plaza de Castilla en bus a este maravilloso pueblo. Haremos un picnic al final de la mañana junto al embalse

10:00-14:30h.

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. Con Lorcán Roche

17:30-19:30h.

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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 21

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)
10:00-11:30h.

Visita al Thyssen: Carmen Laffón. Variaciones (TP)

Disfruta de los óleos, carboncillos y esculturas de la segunda mujer en ingresar en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando como académica de número

11:45-14:00h.

TARDE

Empoderándome: Felicidad y resiliencia (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 22

MAÑANA

Musicoterapia para mayores (TP)

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

10:30-12:30h.

TARDE

Consejo de Sabias: La fuerza de estar juntas (M)

Reconocer el valor de la amistad, la escucha y el apoyo que encontramos unas en otras

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

El Barrio no trata. No a la explotación sexual (TP)

Ciudad Lineal se une para visibilizar la necesidad de un barrio libre de violencia, sin explotación sexual ni publicidad de prostitución

11:00-13:00h.

TARDE

Más allá del amor romántico (TP)

En este taller se explican las consecuencias e impactos de los mitos del amor romántico en nuestras vidas. Pensaremos alternativas que puedan ayudarnos a vivir desde el bienestar y la calma nuestras relaciones personales

17:00-18:30h.

JUEVES 24

TARDE

Entre Nosotras: favoreciendo vínculos entre mujeres migrantes (M)

Espacio grupal participativo para compartir información útil, resolver dudas, intercambiar estrategias y favorecer redes de apoyo mutuo entre mujeres migrantes

17:00-18:30h.

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 25

TARDE

Taller de regulación emocional (M)

Herramientas específicas para el desarrollo de emociones como la ansiedad, la angustia y el malestar en la vida cotidiana

17:00-19:00h.



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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento (M)

10:00-11:30h.

Paseo y meditación en la Quinta de los Molinos (TP)

Desarrollamos técnicas de relajación en conexión con la Naturaleza

12:30-14:00h.

TARDE

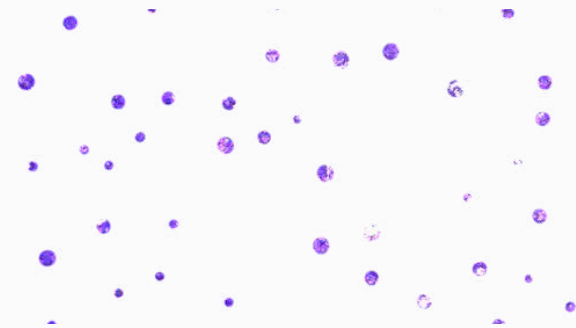
Empoderándome. Gestión de emociones (M)

Musicoterapia y mindfulness nos ayudan a cuidar mejor de nuestras emociones y comprender lo que nos quieren decir

17:30-19:30h.

MARTES 29

MAÑANA



TARDE

Consejo de Sabias: Siempre hay un lugar para nosotras (M)

Celebrar nuestro camino compartido y recordar que el Consejo de Sabias es un lugar al que siempre merece la pena volver

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Cantando Juntas (M)

Quien canta, su mal espanta

12:00-14:00h.

TARDE

Mujeres que han dejado huella: Hildegarda de Bingen

Descubre una de las personalidades más influyentes, polifacéticas y fascinantes de la Baja Edad Media y de la historia de Occidente a través de su música y del cine

17:00-19:30h.



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