

ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 2 DE OCTUBRE 2026

JUEVES 01

MAÑANA

Presentación de la Exposición "El barrio no trata" (TP)

¿Estás harta/o de los carteles de publicidad de prostitución que invaden el barrio? Vente a conocer la realidad que hay detrás, así como iniciativas para actuar y prevenir la trata de personas con fines de explotación sexual

11:00 a 13:30h.

TARDE

Trámites de gestión administrativa y compras en internet (segunda parte)(M)

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

17:00 a 19:00h.

VIERNES 02

TARDE

Taller de regulación emocional(M)

Herramientas específicas para el desarrollo de emociones como la ansiedad, la angustia y el malestar ante las crisis

17:00 a 19:00h.

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

17:30 a 19:30h.



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

SEMANA DEL 5 AL 09 DE OCTUBRE 2026

LUNES 05

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento. Grupo 1 (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.

Grupo terapéutico: herramientas para el autocuidado. (M)

Espacio de escucha y construcción de redes colectivas en donde se trabajaran estrategias y herramientas para autocuidado personal y la construcción de vínculos saludables.

12:30 a 14:00h.

MARTES 06

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

10:30-12:30h.

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 07

MAÑANA

Libera tu Voz 1 (M)

Cantamos, improvisamos y disfrutamos explorando con nuestras voces

12:00-14:00h.



JUEVES 08

MAÑANA

Visita guiada a la exposición Altares de Muertos, en la Casa de México (TP)

Quedamos en la puerta de la Casa de México a las 12:15

12:15-14:00h.

Jornada por el día mundial de la salud mental (TP)

Quedamos a las 11:50 en la entrada del Centro Cultural Príncipe de Asturias

12:00-13:30h.

TARDE

Herramientas de organización y gestión de Google Workspace (M)

17:00-18:30h.

Explorando el Arte Dramático: Improvisación (M)

17:30-19:30h.

VIERNES 09



TARDE

Vidas trabajadas (M)

¿Qué lectura hacemos acerca de una vida dedicada al trabajo? ¿Cuáles han sido los trabajos pagados, y cuál es el precio de los que han girado en torno al cuidado de los demás? Una actividad para mujeres mayores dirigida a re-pensar juntas el valor de los trabajos invisibilizados pero fundamentales para la sociedad. Te esperamos.

17:30-19:00h.

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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

LUNES 12



MARTES 13

MAÑANA

Musicoterapia para mayores I (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: Palabras que dejan huella (M)

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

17:00-19:30h.

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Arte, Duelo y Soledad No Deseada: El Arte refleja mis emociones (TP)

Espacio para reflexionar a través de la creatividad sobre las pérdidas y la soledad

12:30-14:00h.

TARDE

Conocer el barrio para mejorar nuestra vida y nuestra salud (TP)

¿Qué espacios conoces en el barrio que mejoran tu salud? En este taller compartiremos ideas sobre la importancia de apoyarnos entre vecinas y pensaremos cómo vivir mejor en el lugar que habitamos.

17:00-19:00h.

Danza tus emociones (TP)

Aprende a identificar, validar, expresar y calmar tus emociones

17:30-19:30h.

JUEVES 15



TARDE

Tramas que nos unen. Hilos de expresión (M)

Imaginamos juntas nuestro mural y comenzamos a darle vida experimentando con telas, colores y diferentes técnicas creativas. Apúntate y ven

17:00-19:00h.

VIERNES 16

MAÑANA

Paseo y relajación por el Parque Juan Carlos I (TP)

Caminamos por el parque y practicamos meditación caminando y en posición sentada. Salimos a las 10h de la salida del Metro FERIA de Madrid

10:00-12:00h.



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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026

LUNES 19

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento. Grupo 1 (M)

10:00-11:30h.

TARDE

Grupo terapéutico (M)

Grupo terapéutico centrado en el crecimiento personal y la mejora de las relaciones con una misma y con las demás.

12:30-14:00h.

TARDE

Cómo comunicarnos de forma más asertiva y afrontar mejor los conflictos (TP)

Desarrollamos herramientas para comunicarnos de forma más asertiva y saber cómo actuar de forma más saludable ante los conflictos

17:00-19:30h.

MARTES 20

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

10:30-12:30h.

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 21

MAÑANA

Libera tu Voz 2 (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

La escritura como forma de resiliencia. Presentación de "Dolerte duele, Lola" y conversación con su autora Verónica Ibáñez (TP)

Verónica Ibáñez presenta esta novela centrada en el duelo, la pérdida y el proceso de reconstrucción personal.

18:00-19:30h.

JUEVES 22

MAÑANA

Exprésate a través del arte y la escritura creativa (TP)

Despliega a la/el artista que llevas dentro para expresarte libremente a través de las artes plásticas y la escritura creativa. Nosotras ponemos el espacio y los materiales

10:30-12:00h.

TARDE

Organiza y comparte con Drive como una profesional (M)

¿Documentos duplicados? ¿Fotos dispersas por todo tu dispositivo móvil? Ven a este taller y aprende a utilizar Drive como una profesional: gestión y almacenamiento de los archivos que te importan. Te esperamos.

17:00-18:30h.

VIERNES 23



TARDE

Taller de suelo pélvico (M)

Conoce mejor cómo funciona tu suelo pélvico y cómo cuidarlo. Plazas limitadas: 10

17:30-19:00h.

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

LUNES 26

MAÑANA

Autocuidado desde el movimiento. Grupo 2 (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.

Formación: Madres protectoras e infancia (PROFESIONALES)

Formación impartida por Débora Ávila sobre la respuesta institucional ante situaciones de violencia paterna contra niñas, niños y adolescentes. Reflexionaremos sobre las fuentes de violencias hacia las infancias y las madres que tratan de protegerlas

11:00-14:00h.

MARTES 27

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 28

MAÑANA

Cantando Juntas 1 (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

Mujeres que han dejado huella: Isadora Duncan (TP)

Descubre la vida y la obra de esta bailarina autodidacta que revolucionó la danza a principios del siglo XX y marcó un camino de libertad, innovación y expresión singular

17:00-19:30h.

JUEVES 29



TARDE

Tramas que nos unen. Creando en común (M)

Nuestro mural sigue creciendo. Sumamos nuevas formas, colores, texturas e ideas para construir una creación colectiva entre todas. Apúntate y ven.

17:00-19:00h.

VIERNES 30



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

17:30 a 19:30h.

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