

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

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: 91 543 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 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:

- Disponibilidad de aulas con reserva previa
- 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. Con reserva previa**

SEMANA DEL 1 AL 2 DE OCTUBRE DE 2026 (MAÑANAS)



JUEVES 1 MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género.

Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

VIERNES 2 MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio seguro para compartir reflexiones, compartir informaciones, debatir, arroparnos entre nosotras..., mientras disfrutamos de un rico desayuno, al que puedes aportar lo que te apetezca si te animas a pasar este rato en buena compañía.

10:30 - 11:30 h Semanal

Suelo pélvico. Iniciación: ejercicios prácticos (M).

Taller introductorio para conocer qué es el suelo pélvico, cuáles son sus funciones y por qué es importante cuidarlo a lo largo de las diferentes etapas de la vida de las mujeres. Se ofrecerán pautas básicas y ejercicios sencillos.

10:30 - 11:30 h (viernes 2 y 16)

Mujeres que crean tejiendo (M).

En este taller aprenderemos a tejer con ganchillo mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos.

11:30 - 13:00 h Semanal

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

SEMANA DEL 1 AL 2 DE OCTUBRE DE 2026 (TARDES)



JUEVES 1 TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

Una propuesta para cuidar el cuerpo con conciencia y mimo. A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad. Un momento para escucharte, sentirte y reconectar con tu bienestar físico y emocional.

16:30 - 17:45 h Semanal

Habitar las emociones (M).

Un espacio para conocer, comprender y escuchar nuestras emociones, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a utilizar herramientas para gestionarlo de una manera más consciente y amable.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 2 TARDE

Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

17:30 - 19:00 h (viernes 2 y 30)

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y
Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 5

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

Grupo I: 10:00 - 11:15 h Semanal
Grupo II: 11:15 - 12:30 h Semanal

Fotobordado: bordando a mujeres referentes (M).

A través del bordado, en este caso sobre fotografía, visibilizaremos a mujeres que han sido referentes en nuestras vidas, poniendo en valor sus aportes tanto a nivel social como individual.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 6

MAÑANA

En red y sin miedo: el correo electrónico sin complicaciones. Nivel básico (M).

Un taller práctico para familiarizarnos con el uso del correo electrónico: acceder a nuestra cuenta; enviar y responder mensajes; adjuntar documentos y fotografías; localizar correos.

10:30 - 12:00 h (martes 6 y 13)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Iniciación al retrato (M).

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal

Salud financiera (M).

Abordaremos contenidos relacionados con nuestra autonomía financiera; habilidades básicas para la digitalización: funciones de teclado, recibir y enviar correos, bancos online, aplicaciones útiles para la vida, riesgos digitales... En colaboración con Nantik Lum.

10:30 - 12:00 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 8

MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento.

Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género.

Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

VIERNES 9

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio seguro para compartir reflexiones, compartir informaciones, debatir, arroparnos entre nosotras..., mientras disfrutamos de un rico desayuno, al que puedes aportar lo que te apetezca si te animas a pasar este rato en buena compañía.

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

En este taller aprenderemos a tejer con ganchillo mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos.

11:30 - 13:00 h Semanal

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 (excepto el 2)

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE DE 2026 (TARDES)

LUNES 5 TARDE

Relajación: cuidando las emociones

Dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo inicial (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 h Semanal

Entrena tu mente: atención y memoria (M).

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 6 TARDE

Con voz propia: digo lo que necesito (M).

Un taller para ganar confianza a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades y deseos. Exploraremos diferentes formas de comunicarnos, aprenderemos a establecer límites.

17:30 - 19:00 h Semanal

Inglés con voz de mujer. Nivel básico.

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No

empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

18:00 - 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo II

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 7 TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo avanzado.

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 Semanal

Laboratorio de canto (M).

Cantar tiene beneficios como mantener el cerebro activo, ejercitar la memoria, reducir el estrés... Además, si lo haces acompañada, eleva el estado de ánimo, ayuda a socializar, a crear nuevas redes... Este espacio es para personas que no tienen conocimientos de canto, así que si te gusta cantar, ¡ánimate a participar!!!

18:00 - 19:30 h Semanal

JUEVES 8 TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

Una propuesta para cuidar el cuerpo con conciencia y mimo. A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad. Un momento para escucharte, sentirte y reconectar con tu bienestar físico y emocional.

16:30 - 17:45 h Semanal

Habitar las emociones (M).

Un espacio para conocer, comprender y escuchar nuestras emociones, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a utilizar herramientas para gestionarlo de una manera más consciente y amable.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 9 TARDE

Tarde de risoterapia (M).

Una invitación a soltar tensiones, reconectar con la alegría y compartir risas en grupo. A través del juego, el movimiento y la risa espontánea, activaremos el bienestar físico y emocional. No hace falta tener experiencia, solo ganas de pasarlo bien y dejarse contagiar por la alegría.

17:30 - 19:00 h



Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 13 AL 16 DE OCTUBRE DE 2026 (MAÑANAS)



MARTES 13

MAÑANA

En red y sin miedo: el correo electrónico sin complicaciones. Nivel básico (M).

Un taller práctico para familiarizarnos con el uso del correo electrónico: acceder a nuestra cuenta; enviar y responder mensajes; adjuntar documentos y fotografías; localizar correos.

10:30 - 12:00 h (martes 6 y 13)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Iniciación al retrato (M).

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal

Salud financiera (M).

Abordaremos contenidos relacionados con nuestra autonomía financiera; habilidades básicas para la digitalización: funciones de teclado, recibir y enviar correos, bancos online, aplicaciones útiles para la vida, riesgos digitales... En colaboración con Nantik Lum.

10:30 - 12:00 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 15

MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento.

Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género.

Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

VIERNES 16

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Suelo pélvico. Iniciación: ejercicios prácticos (M).

Taller introductorio para conocer qué es el suelo pélvico, cuáles son sus funciones y por qué es importante cuidarlo a lo largo de las diferentes etapas de la vida de las mujeres. Se ofrecerán pautas básicas y ejercicios sencillos.

10:30 - 11:30 h (viernes 2 y 16)

Mujeres que crean tejiendo (M).

En este taller aprenderemos a tejer con ganchillo mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos.

11:30 - 13:00 h Semanal

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 (excepto el 2)

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

SEMANA DEL 13 AL 16 DE OCTUBRE DE 2026(TARDES)



MARTES 13 TARDE

Con voz propia: digo lo que necesito (M).

Un taller para ganar confianza a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades y deseos. Exploraremos diferentes formas de comunicarnos, aprenderemos a establecer límites.

17:30 - 19:00 h Semanal

Inglés con voz de mujer. Nivel básico.

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

18:00 - 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness.

Grupo II

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 14 TARDE

Cine “Pioneras. Solo querían jugar” (TP). (Se realiza en el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández)

Pioneras. Solo querían jugar, de Marta Díaz de Lope Díaz, es una película que recupera las historias de mujeres que se adelantaron a su tiempo y que, desde distintos ámbitos, desafiaron las normas y barreras de una sociedad que limitaba sus oportunidades. A través de su visionado y un posterior coloquio, reflexionaremos sobre las desigualdades de género, los roles y estereotipos, las relaciones de poder y las distintas formas de resistencia y transformación.

17:00 - 20:00 h

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo avanzado.

17:00 - 18:30 Semanal

JUEVES 15 TARDE

CreArte

La creatividad aumenta la autoestima y la motivación, reduce el estrés y la ansiedad y fomenta la expresión personal. CreArte es un taller para compartir y explorar ese lado creativo.

17:30 - 19:30 h

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

Una propuesta para cuidar el cuerpo con conciencia y mimo. A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad.

16:30 - 17:45 h Semanal

Habitar las emociones (M).

Un espacio para conocer, comprender y escuchar nuestras emociones, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a utilizar herramientas para gestionarlo de una manera más consciente y amable.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 16 TARDE

Lecturas saludables: crecemos a través de los libros en grupo (M).

Encuentros de biblioterapia, alrededor de lecturas que nos invitan a reflexionar, compartir, analizar, opinar y sentir. En un ambiente amable y facilitador, te invitamos a leer en voz alta, descubrir y potenciar tu voz, sumarla a la de las compañeras y, tras la lectura, charlamos, jugamos, construimos o escribimos

17:30 - 19:00 h

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 19

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

Grupo I: 10:00 - 11:15 h Semanal
Grupo II: 11:15 - 12:30 h Semanal

Fotobordado: bordando a mujeres referentes (M).

A través del bordado, en este caso sobre fotografía, visibilizaremos a mujeres que han sido referentes en nuestras vidas, poniendo en valor sus aportes tanto a nivel social como individual.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 20

MAÑANA

En red y sin miedo: el correo electrónico sin complicaciones.

Nivel medio (M).

Un taller para seguir avanzando en el uso del correo electrónico: organizar la bandeja de entrada; buscar y gestionar mensajes; utilizar diferentes opciones de envío, adjuntar y compartir.

10:30 - 12:00 h (martes 20 y 27)

Taller de bordado sobre fotografía(M).

En este taller, aprenderemos a elaborar diferentes modelos de flores de papel. En los encuentros de MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

10:30 - 12:30 h (martes 20 y 27)

Iniciación al Mindfulness.

Grupo I (M).

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Iniciación al retrato (M).

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal

Salud financiera (M).

Abordaremos contenidos relacionados con nuestra autonomía financiera; habilidades básicas para la digitalización: funciones de teclado, recibir y enviar correos, bancos online, aplicaciones útiles para la vida, riesgos digitales... En colaboración con Nantik Lum.

10:30 - 12:00 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 22

MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento.

Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género.

Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Al compás manchego: jotás 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

Conoce Chamberí mientras paseas

Haremos un paseo por lugares emblemáticos y relevantes del Distrito descubriendo personajes importantes vinculados a Chamberí. En colaboración con la Plataforma ECOS.

10:30 - 12:30 h

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

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 (excepto el 2)

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE DE 2026 (TARDES)

LUNES 19

TARDE

Relajación: cuidando las emociones

Dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo inicial (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 h Semanal

Entrena tu mente: atención y memoria (M).

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 20

TARDE

Con voz propia: digo lo que necesito (M).

Un taller para ganar confianza a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades y deseos. Exploraremos diferentes formas de comunicarnos, aprenderemos a establecer límites.

17:30 - 19:00 h Semanal

Inglés con voz de mujer.

Nivel básico.

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

18:00 - 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness.

Grupo II

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 21

TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo avanzado.

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 Semanal

Laboratorio de canto (M).

Cantar tiene beneficios como mantener el cerebro activo, ejercitar la memoria, reducir el estrés... Además, si lo haces acompañada, eleva el estado de ánimo, ayuda a socializar, a crear nuevas redes... Este espacio es para personas que no tienen conocimientos de canto, así que si te gusta cantar, ¡ánimate a participar!!!

18:00 - 19:30 h Semanal

JUEVES 22

TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

Una propuesta para cuidar el cuerpo con conciencia y mimo. A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad. Un momento para escucharte, sentirte y reconectar con tu bienestar físico y emocional.

16:30 - 17:45 h Semanal

Habitar las emociones (M).

Un espacio para conocer, comprender y escuchar nuestras emociones, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a utilizar herramientas para gestionarlo de una manera más consciente y amable.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 23

TARDE

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal



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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE DE 2026 (MAÑANAS)



LUNES 26

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

Grupo I: 10:00 - 11:15 h Semanal

Grupo II: 11:15 - 12:30 h Semanal

Concentración mensual en conmemoración por las mujeres e infancias asesinadas por la violencia machista (M).

12:00 - 12:30 h

Fotobordado: bordando a mujeres referentes (M).

A través del bordado, en este caso sobre fotografía, visibilizaremos a mujeres que han sido referentes en nuestras vidas, poniendo en valor sus aportes tanto a nivel social como individual.

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 27

MAÑANA

En red y sin miedo: el correo electrónico sin complicaciones.

Nivel medio (M).

Un taller para seguir avanzando en el uso del correo electrónico: organizar la bandeja de entrada; buscar y gestionar mensajes; utilizar diferentes opciones de envío, adjuntar y compartir.

10:30 - 12:00 h (martes 20 y 27)

Taller de bordado sobre fotografía (M).

En este taller, aprenderemos a elaborar diferentes modelos de flores de papel. En los encuentros de MCS se fomenta el liderazgo positivo individual y grupal de las mujeres para favorecer la participación social, con el apoyo del equipo técnico.

10:30 - 12:30 h (martes 20 y 27)

Iniciación al Mindfulness.

Grupo I (M).

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Iniciación al retrato (M).

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal

Salud financiera (M).

Abordaremos contenidos relacionados con nuestra autonomía financiera; habilidades básicas para la digitalización: funciones de teclado, recibir y enviar correos, bancos online, aplicaciones útiles para la vida, riesgos digitales... En colaboración con Nantik Lum.

10:30 - 12:00 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

12:00 - 13:30 h Semanal

JUEVES 29

MAÑANA

Bailando salsa (M).

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género.

Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

VIERNES 30

MAÑANA

Paseos con mirada feminista: descubriendo El Retiro (TP)

Una salida para disfrutar de uno de los espacios verdes más emblemáticos de Madrid desde una mirada diferente. Pasearemos por El Retiro descubriendo algunas de sus historias, reflexionando sobre la presencia de las mujeres en la ciudad y compartiendo nuestras experiencias sobre cómo habitamos y disfrutamos los espacios públicos. Un recorrido para caminar, conversar, aprender y mirar nuestro entorno con perspectiva feminista.

10:00 - 13:00 h

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean tejiendo (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

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 (excepto el 2)

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



Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y
Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE DE 2026 (TARDES)

LUNES 26

TARDE

Relajación: cuidando las emociones

Dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo inicial (M).

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía. Aprenderás desde las bases hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 h Semanal

Entrena tu mente: atención y memoria (M).

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria

18:00 - 19:30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19:30 h Semanal

MARTES 27

TARDE

Con voz propia: digo lo que necesito (M).

Un taller para ganar confianza a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades y deseos. Exploraremos diferentes formas de comunicarnos, aprenderemos a establecer límites.

17:30 - 19:00 h Semanal

Inglés con voz de mujer. Nivel básico.

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

18:00 - 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness.

Grupo II

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 28

TARDE

Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo avanzado.

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 Semanal

Laboratorio de canto (M).

Cantar tiene beneficios como mantener el cerebro activo, ejercitar la memoria, reducir el estrés... Además, si lo haces acompañada, eleva el estado de ánimo, ayuda a socializar, a crear nuevas redes... Este espacio es para personas que no tienen conocimientos de canto, así que si te gusta cantar, ¡ánimate a participar!!!

18:00 - 19:30 h Semanal

JUEVES 29

TARDE

Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).

Una propuesta para cuidar el cuerpo con conciencia y mimo. A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad. Un momento para escucharte, sentirte y reconectar con tu bienestar físico y emocional.

16:30 - 17:45 h Semanal

Habitar las emociones (M).

Un espacio para conocer, comprender y escuchar nuestras emociones, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a utilizar herramientas para gestionarlo de una manera más consciente y amable.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 30

TARDE

Escribo lo que soy: taller de escritura creativa (M).

A través de algunas indicaciones realizaremos diferentes escritos que nos permitirán, además de desarrollar nuestra creatividad, conocernos mejor a nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima, compartir y aprender de las experiencias de otras mujeres...

17:30 - 19:00 h (viernes 2 y 30)

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

18:00 - 19:30 h Semanal



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