

ESPACIO DE IGUALDAD MARIA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN MAYO 2024



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: calle Andrés Mellado,44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16:30 a 20:30 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:

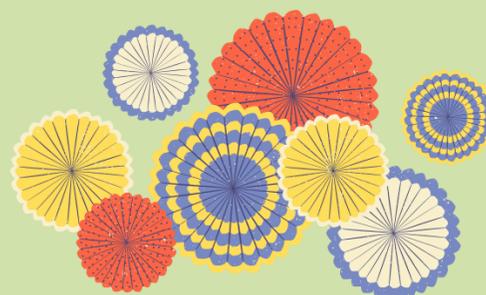
- Disponibilidad de aulas con reserva previa
- Uso de ordenador con reserva previa



SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024



MIÉRCOLES 1



FESTIVO

JUEVES 2



FESTIVO

VIERNES 3

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio para arroparnos entre nosotras mientras compartimos un desayuno (puedes aportar para desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

TARDE

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024

LUNES 6 MAÑANA

Taller de informática. Nivel básico (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto lunes 20)

Taller de informática. Nivel medio (M).

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto lunes 20)

De yo al mundo, un paseo por las relaciones (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30 - 18:00 h Semanal

Escribiendo(nos) (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Mindfulness y desarrollo personal (M).

18:30 - 20:00 h Semanal

MARTES 7 MAÑANA

Bibliotecas humanas: historias de vida. En colaboración con la Mesa de Personas Mayores de Chamberí (TP).

10:30 - 12:00 h

Mindfulness por las mañanas (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Mujeres que crean (M).

17:00 - 19:00 h Semanal

Laboratorio de teatro. Saca la actriz que llevas dentro (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 28)

MIÉRCOLES 8 MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

11:00 - 12:30 h

TARDE

Hoy me regalo estirar y relajar (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal

Re-conociendo nuestras emociones (M)

18:30 - 20:00 h Semanal

JUEVES 9 MAÑANA

Digitalización financiera. En colaboración con Nantik Lum. (M)

11:30 - 13:30 h Semanal

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Hoy me regalo estirar y relajar (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 10 MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio para arroparnos entre nosotras mientras compartimos un desayuno (puedes aportar para desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Monográfico: Percusión corporal (M)

11:30 - 13:00 h

Suelo pélvico II (M).

12:00 - 13:30 h

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Bimensual

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

LUNES 13

MAÑANA

Taller de informática. Nivel básico (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto lunes 20)

Taller de informática. Nivel medio (M).

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto lunes 20)

De yo al mundo, un paseo por las relaciones (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30 - 18:00 h Semanal

Escribiendo(nos) (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Mindfulness y desarrollo personal (M).

18:30 - 20:00 h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Bibliotecas humanas: historias de vida. En colaboración con la Mesa de Personas Mayores de Chamberí (TP).

10:30 - 12:00 h

Exposición: Te prensé entre las hojas (TP).

11:00 - 12:30 h

Mindfulness por las mañanas (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Mujeres que crean (M).

17:00 - 19:00 h Semanal

Laboratorio de teatro. Saca la actriz que llevas dentro (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 28)

MIÉRCOLES 15

FESTIVO



JUEVES 16

MAÑANA

Digitalización financiera. En colaboración con Nantik Lum. (M)

11:30 - 13:30 h Semanal

Autoconocimiento y fotografía (M)

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto 9)

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto jueves 9)

TARDE

Hoy me regalo estirar y relajar (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio para arroparnos entre nosotras mientras compartimos un desayuno (puedes aportar para desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Mujer, discapacidad y empoderamiento. Superando obstáculos. En colaboración con la UDC Chamberí

12:00 - 13:30 h

TARDE

Cinefórum: Nación (TP)

17:30 - 19:30 h

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 10)

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO 2024

LUNES 20

MAÑANA

De yo al mundo, un paseo por las relaciones (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30 - 18:00 h Semanal

Escribiendo(nos) (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Mindfulness y desarrollo personal (M).

18:30 - 20:00 h Semanal

MARTES 21

MAÑANA

Empoderamiento a través de la creatividad (bordado de bolsas aromáticas) (M).

10:30 - 12:30 h

Visita exposición Wet Dreams (CentroCentro) (TP).

10:00-12.00 h.

Mindfulness por las mañanas (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Mujeres que crean (M).

17:00 - 19:00 h Semanal

Laboratorio de teatro. Saca la actriz que llevas dentro (M).

18:00 -19:30 h Semanal (excepto el 28)

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

11:00 -12:30 h

Las mujeres tomamos los micros. Tu programa de radio desde 0 (M).

11:30 -13:30 h Semanal (excepto el 8)

¿Dormimos bien? Averígualo. En colaboración de la plataforma comunitaria ECOSS

11:00 -13:00 h

TARDE

Hoy me regalo estirar y relajar (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 -20:00 h Semanal

Re-conociendo nuestras emociones (M)

18:30 - 20:00 h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

Autoconocimiento y fotografía (M)

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto 9)

Digitalización financiera. En colaboración con Nantik Lum. (M)

11:30 - 13:30 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto jueves 9)

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Hoy me regalo estirar y relajar (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 24

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

Salida. Con M de mujer (TP).

11:00 - 13:00 h

Monográfico: Percusión corporal (M)

11:30 - 13:00 h

TARDE

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

16:30 - 18:00 h Bimensual

Encuentro Interespacial por la Salud de las Mujeres ¡Qué nos quiten lo bailao'! (M)

17:00 - 20:00 h

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

(excepto el 10)

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO 2024

LUNES 27

MAÑANA

Taller de informática. Nivel básico (M).

10:00 - 11:00 h Semanal (excepto lunes 20)

Taller de informática. Nivel medio (M).

11:00 - 12:00 h Semanal (excepto lunes 20)

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

11:30 - 12:00 h Mensual

De yo al mundo, un paseo por las relaciones (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

Atención a la memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

TARDE

Club de empoderamiento profesional (M).

16:30 - 18:00 h Semanal

Escribiendo(nos) (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Mindfulness y desarrollo personal (M).

18:30 - 20:00 h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Collage y feminismo(M).

10:30 - 12:00 h

Empoderamiento a través de la creatividad (bordado de bolsas aromáticas) (M).

10:30 - 12:30 h

Exposición Bibliotecas humanas: historias de vida. En colaboración con la Mesa de Personas Mayores de Chamberí

11:00 - 13:30 h

Mindfulness por las mañanas (M).

12:00 - 13:00 h Semanal

TARDE

Mujeres que crean (M).

17:00 - 19:00 h Semanal

Salida. Descubriendo el legado oculto de las mujeres: Las SinSombrero.

18:00 - 20:00 h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Las mujeres tomamos los micros. Tu programa de radio desde 0 (M).

11:30 - 13:30 h Semanal (excepto el 8)

TARDE

Hoy me regalo estirar y relajar (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 20:00 h Semanal

Mujeres que hablamos de sexualidad (M).

18:30 - 20:00 h Mensual

JUEVES 30

MAÑANA

Autoconocimiento y fotografía (M)

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto 9)

Digitalización financiera. En colaboración con Nantik Lum. (M)

11:30 - 13:30 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal (excepto jueves 9)

TARDE

Hoy me regalo estirar y relajar (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 31

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

Espacio para arroparnos entre nosotras mientras compartimos un desayuno (puedes aportar para desayunar lo que más te apetezca).

10:00 - 11:30 h Semanal

Mujeres que crean (M).

11:30 - 13:00 h Semanal

TARDE

Cinedocumental: Para Sama (TP)

17:30 - 19:30 h

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

