

# ESPACIO DE IGUALDAD EMILIA PARDO BAZÁN

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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](mailto: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

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE ABRIL 2026

**“La literatura escrita por mujeres  
transforma la mirada.”**

**Laura Freixa**

Nacida en Barcelona, 1958 es una escritora, editora y ensayista española, reconocida por su labor como promotora del pensamiento feminista en la literatura contemporánea.

**MIÉRCOLES 01**

MAÑANA

**Exposición: El sueño de  
la razón. Del Siglo de las  
Luces a la inteligencia  
artificial  
(TP)**

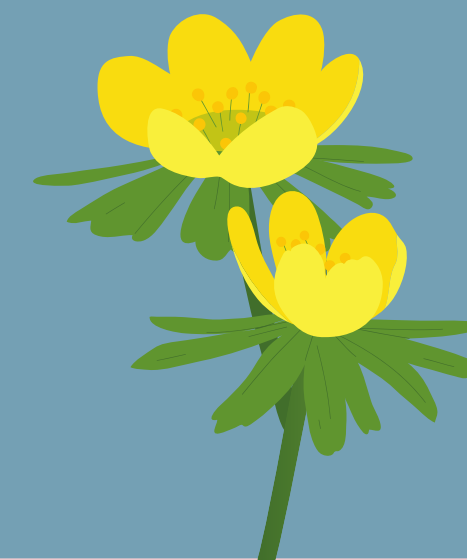
Fundación Telefónica ofrece un recorrido desde la utilización del dibujo y el grabado como forma científica de representar el mundo, hasta la revolución que supuso el nacimiento de la fotografía y la actualidad, marcada por el uso de nuevas tecnologías. Salimos del Emilia a las 11:30h. Plazas limitadas: 9

**11:30-14:00h.**

**JUEVES 02**



**VIERNES 03**



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

# SEMANA DEL 06 AL 10 DE ABRIL 2026

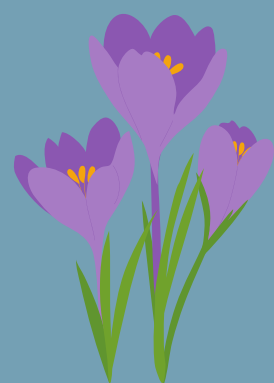
**LUNES 06**

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.**



**MARTES 07**

MAÑANA

## Día Mundial de la Salud (TP)

Nos vemos a las 11:00 en la Plaza de Quintana para las actividades que tenemos preparadas en conmemoración del Día de la Salud Mental

**11:00-13:00h.**

TARDE

## Consejo de Sabias: Experiencias de vida (M)

Charlas sobre sus vivencias, lecciones aprendidas y momentos significativos

**17:00-19:30h.**

**MIÉRCOLES 08**

MAÑANA

## Grupo de salud emocional: relajación (M)

En este grupo terapéutico aprenderemos juntas cómo empezar a llevar ritmos más lentos y pausados. ¡Vente a descansar y a compartir!

**10:00-12:00h.**

## Libera tu Voz 1 (TP)

Cantamos, improvisamos y disfrutamos explorando con nuestras voces

**12:00-14:00h.**

**JUEVES 09**

MAÑANA

## Masculinidades e igualdad. Claves para promover el buentrato y la igualdad con hombres (P)

Formación a profesionales orientada a facilitar herramientas conceptuales y metodológicas que permitan integrar el enfoque de masculinidades en sus intervenciones, promoviendo prácticas transformadoras orientadas a la igualdad.

**11:00-13:00h.**

TARDE

## Resolviendo dudas digitales (M)

Anímate y tráete tu dispositivo digital a un espacio relajado para resolver dudas sobre el móvil, internet y otros dispositivos.

**17:30-19:00h.**

## Explorando el Arte Dramático (M)

**17:30-19:30h.**

**VIERNES 10**

TARDE

## Visita al Congreso de los Diputados (TP)

Vamos a conocer la sede del parlamento español y descubrir espacios emblemáticos como el hemicycle y sus salones históricos.

**14:00-16:00h.**

## Merienda con tu abogada. Regularización extraordinaria: Requisitos y procedimientos (M)

Te invitamos a una merienda mientras resuelves tus dudas con la abogada sobre tu situación administrativa y las implicaciones en la vida cotidiana.

**17:00-19:00h.**

## Cine dirigido por mujeres1 (TP)

**17:30-19:30h.**

## Círculo Masculino Plural (H)

**18:00-20:00h.**

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

# SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026

**LUNES 13**

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.**

## **Paseo terapéutico: caminamos y nos conocemos (M)**

Aprenderemos cómo el paseo nos ayuda a auto-conocernos y a encontrarnos tanto con nosotras mismas como con las demás

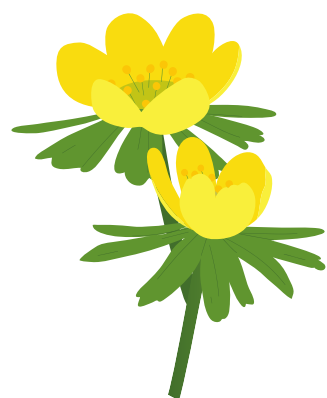
**11:30 a 14:00h.**

TARDE

## **Empoderándome. Laboratorio de comunicación asertiva (M)**

**17:00 a 19:30h.**

**MARTES 14**



TARDE

## **Consejo de Sabias: autoestima y empoderamiento (M)**

Vamos a trabajar sobre nuestra autonomía y la forma de tomar decisiones sobre nuestra propia vida, reconociendo que somos las primeras expertas en lo que necesitamos.

**17:00 a 19:30h.**

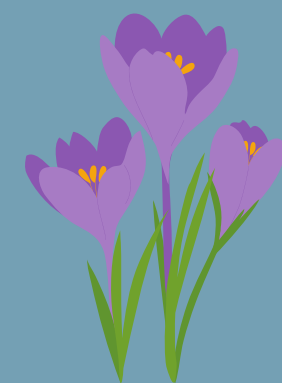
**MIÉRCOLES 15**

MAÑANA

## **Visita a la Residencia de Estudiantes: Exposición "Intolerancia" (TP)**

Vente a conocer este edificio emblemático y la exposición que aborda cómo vivió España el período histórico desde que se inició la 1ª Guerra Mundial hasta la llegada del Régimen Franquista, y cómo afectó a su cultura, política, economía y sociedad.

**11:00-14:00h.**



**JUEVES 16**

MAÑANA

## **Mejora tu empleabilidad: reconociendo tus habilidades (M)**

Un espacio para reconocer habilidades, experiencias y conocimientos propios a través de dinámicas artísticas. Para identificar lo que sabemos hacer y cómo poder aplicarlo en el mundo laboral.

**10:30-12:00h.**

## **Conoce la historia del pueblo gitano a través de su música y su danza (TP)**

Tenemos una sorpresa para ti con motivo de la celebración del Día del Pueblo Gitano. Vente a conocer a través de la música y la danza, al pueblo gitano desde sus orígenes en el noroeste de India hasta España

**12:00 a 14:00h.**

**VIERNES 17**

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

**18:00 a 20:00h.**

## **Aprendiendo a amar mi cuerpo tal y como es (M)**

Aprendemos a querernos más y mejor desmontando los estereotipos sobre nuestros cuerpos

**17:30 a 19:30h.**

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

# SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2026

## LUNES 20

MAÑANA

### Autocuidado desde el movimiento. Grupo 1 (M)

10:00-11:30h.

### Paseo y meditación (TP)

Disfrutamos de un paseo al aire libre, donde practicaremos meditación caminando y en quietud y aprenderemos a gestionar mejor las emociones

11:30 a 14:00h.

TARDE

### Cine dirigido por mujeres 2 (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género. En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

17:30 a 19:30h.

## MARTES 21

MAÑANA

### Musicoterapia para mayores1 (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

10:00 a 11:30h.

TARDE

### Consejo de Sabias: Cartografía viva (M)

Vamos a identificar recursos, barreras, conflictos y oportunidades del distrito relacionadas con el acceso a derechos, los cuidados, la movilidad cotidiana y la participación social.

17:00 a 19:30h.

## MIÉRCOLES 22

MAÑANA

### Grupo de salud emocional: autoestima (M)

Grupo terapéutico para aprender juntas hábitos de autocuidado en el día a día.

10:00 a 12:00h.

### Libera tu Voz 2 (TP)

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 a 14:00h.

## JUEVES 23

MAÑANA

### Actividad comunitaria por el Día del Libro (TP)

Visibilizando a autoras que han tenido un papel relevante a lo largo de la historia.

10:00 a 12:00h.

### Actividad comunitaria por el Día Internacional del Libro: Escritoras (TP)

Descubre y disfruta de aportaciones de mujeres a la Literatura mientras conoces otras entidades del distrito

11:00 a 13:00h.

TARDE

### 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 24

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 a 19:30h.

### 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

18:00-20:00h.

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

# SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL 2026

**LUNES 27**

MAÑANA

**Autocuidado desde el movimiento. Grupo 2 (M)**

**10:00-11:30h.**

**Recursos musicales y artísticos para promover la igualdad y prevenir la violencia de género en mayores (P)**

¿Eres profesional o estudiante y trabajas o quieres trabajar con mayores? Te invitamos a esta formación, donde podrás desarrollar recursos musicales y artísticos para trabajar la igualdad y prevenir la violencia de género

**12:00-14:00h.**

TARDE

**Autocuidado desde la higiene postural (TP)**

Aprende cómo mantener una postura correcta y desarrollar la conciencia corporal en tus actividades diarias.

**17:30 a 19:30h.**

**MARTES 28**

MAÑANA

**Musicoterapia para mayores 2 (TP)**

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

**11:30-13:30h.**

TARDE

**Consejo de Sabias: Redes, apoyos y vínculos comunitarios (M)**

Espacio de encuentro para reconocer, compartir y fortalecer las redes de apoyo, poniendo en valor los vínculos comunitarios como fuente de cuidado, sostén y empoderamiento colectivo.

**17:00 a 19:30h.**

**MIÉRCOLES 29**

MAÑANA

**Cantando Juntas (M)**

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

**Danza libre y trabajo corporal (TP)**

Exploramos el movimiento desde nuestra expresión más auténtica, conectando con nosotras y nosotros mismos y con otras personas, desafiando los estereotipos en torno a nuestros cuerpos

**17:30 a 19:30h.**

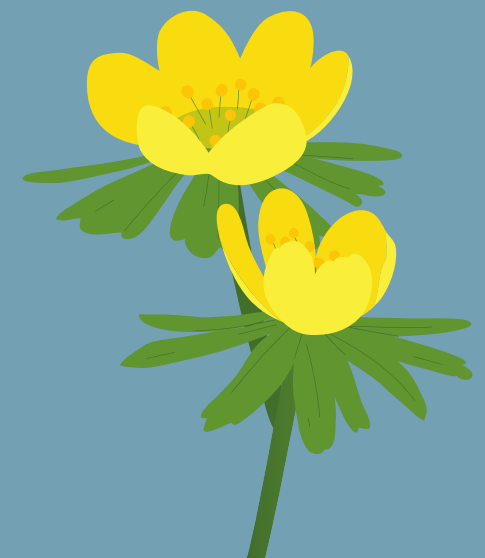
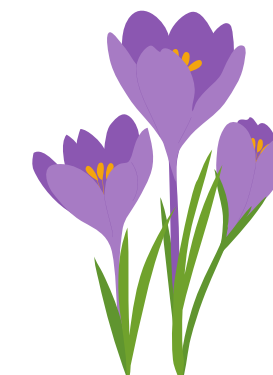
**JUEVES 30**

MAÑANA

**Campaña de sensibilización "No a la publicidad sexista" (TP)**

Ciudad Lineal se une contra la publicidad de prostitución, que está siendo difundida en nuestros coches, parques, plazas y al lado de centros educativos sin nuestro consentimiento. No aceptamos ninguna forma de trata de personas con fines de explotación sexual

**11:00-13:00h.**



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