

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN ABRIL 2024

red de
espacios de
igualdad



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: 91 480 22 57

Correo electrónico: bertacaceres3@madrid.es

Presencialmente: Calle Gran Avenida, 14, bloque 422 posterior
(Renfe: Orcasitas. Autobuses: 78, 81, 116)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:30 y de 16:00 a 19:30 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:

- Una pared con voz propia
- Biografiadas en RRSS
- Mujeres digitales.
Aula de ordenadores de uso libre

- Disponibilidad de aula

- Exposición "Dominga habla sola"
(Del 8 al 30 de abril)
- Exposición "Mi deidad totémica"



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 5 DE ABRIL 2024

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 1

MAÑANA

**Informática para la vida.
Conoce Google Maps II (M)**
Uso de móvil para aprender a
ubicarte y usar el GPS
10:00-12:00h

MARTES 2

MAÑANA

**Biografías y confidencias.
Alexandra David-Néel (TP)**
Elaboración de la biografía de
una mujer de la historia
mediante manejo del
ordenador
10:00-12:00h

TARDE

**Mindfulness como
herramienta para la
autodefensa emocional (M)**
Desarrollamos estrategias de
autorregulación mente
cuerpo y conectamos con
nuestra valía y capacidad para
el autocuidado personal.
17:00-18:30h Semanal

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

**Desde la raíz. Lectoescritura
para la vida (M)**
Grupo de refuerzo para la
lectura y escritura
10:00-11:30h

TARDE

**Movimiento y expresión
corporal (M)**
Ejercicio en un espacio seguro
para sentirnos libres
17:00-18:00h Quincenal

Relaxing Berta. Grupo 2 (M)
Toma de conciencia mente-
cuerpo en un espacio seguro
18:15-19:15h Quincenal

JUEVES 4

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)
Toma de conciencia mente-
cuerpo en un espacio seguro
10:00h-11:00h Semanal

Oriéntate hacia el empleo (M)
Conoce, regístrate y accede a
todos los servicios y recursos
de la Agencia para el Empleo
10:00h-11:30h

**Tecno-creando.
Redignificando los oficios de
las mujeres II (M)**
Uso de ordenador para
investigación y creación
artística
11:00-12:30h Semanal

VIERNES 5

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias (M)
Espacio para compartir
vivencias y sabidurías para
mayores de 65 años
10:00-12:00h

TARDE

Club de lectura (TP)
Espacio de reflexión en torno
a lecturas con perspectiva de
género. En colaboración con
Feministas Usera
17:30-19:30h

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

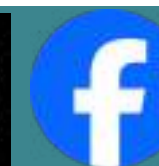


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL 2024



LUNES 8



TARDE

La arcilla y yo (M)

Conectamos con nosotras mismas y nuestras emociones a través del modelado de la arcilla
17:00-19:00h

MARTES 9

MAÑANA

Mujeres que tiran dardos (M)

Jugamos a los dardos en equipos de mujeres
10:30-12:30h

Observatorio de género. evaluación 8M(TP)

Espacio de encuentro para el análisis del distrito bajo la perspectiva de género
12:00-14:00h

TARDE

Mindfulness como herramienta para la autodefensa emocional (M)

Desarrollamos estrategias de autorregulación mente cuerpo y conectamos con nuestra valía y capacidad para el autocuidado personal.
17:00-18:30h Semanal

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura
10:00-11:30h

TARDE

Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista
17:00-18:30h Quincenal

JUEVES 11

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
10:00h-11:00h Semanal

Tecno-creando. Redignificando los oficios de las mujeres II (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística
11:00-12:30h Semanal

TARDE

La arcilla y yo (M)

Conectamos con nosotras mismas y nuestras emociones a través del modelado de la arcilla
17:00-19:00h

VIERNES 12

MAÑANA

Encuentros alrededor de un café (M)

Actividad donde compartir experiencias, aprendizajes y vivencias en el Berta
10:00-11:30h

TARDE

Teatralizadas (M)

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa
17:00-19:00h Quincenal

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

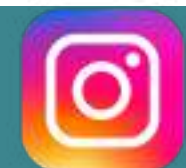


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 15 AL 19 DE ABRIL 2024

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 15

MAÑANA

Lideresas (M)

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo

10:00-13:00h

Co-laboratorio de empoderamiento laboral (M)

Tic's y empleo

10:00-12:00h Quincenal

TARDE

Las mujeres en el cine. Las pioneras del cine español (TP)

Reflexionamos sobre el papel de las mujeres en el cine

17:00-19:00h

MARTES 16

TARDE

Mindfulness como herramienta para la autodefensa emocional (M)
Desarrollamos estrategias de autorregulación mente cuerpo y conectamos con nuestra valía y capacidad para el autocuidado personal.
17:00-18:30h Semanal

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Acoso callejero. Una forma más de violencia invisible hacia las mujeres (TP)

Conoce sus manifestaciones más comunes y sus consecuencias jurídicas

11:00-13:00h

TARDE

Movimiento y expresión corporal (M)
Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres
17:00-18:00h Quincenal

Relaxing Berta. Grupo 2 (M)
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
18:15-19:15h Quincenal

JUEVES 18

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:00h Semanal

Tecno-creando. Redignificando los oficios de las mujeres II (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

11:00-12:30h Semanal

VIERNES 19

MAÑANA

Reporteras sabias y cañeras (M)

Salimos a explorar la desigualdad de género y la diferente ocupación de espacios entre hombres y mujeres

10:00-12:00h

(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 22 AL 26 DE ABRIL 2024

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 22

MAÑANA

Escritura creativa. Recital de “de poderes y placeres” (TP)
Espacio de expresión. Este mes abrimos el espacio ofreciendo un recital en el que compartiremos nuestros relatos
10:30-12:30h

MARTES 23

MAÑANA

Salida al Tribunal Constitucional (TP)
Conoceremos sus funciones y los servicios que presta a la ciudadanía
11:00h

TARDE

Mindfulness como herramienta para la autodefensa emocional (M)
Desarrollamos estrategias de autorregulación mente cuerpo y conectamos con nuestra valía y capacidad para el autocuidado personal.
17:00-18:30h Semanal

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Salida al Museo de Arte Contemporáneo (TP)
Visita guiada y taller sobre habilidades para la vida y la comunicación
11:00-13:00h

TARDE

Tejedoras de palabras (M)
Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista
17:00-18:30h Quincenal

JUEVES 25

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
10:00-11:00h Semanal

Tecno-creando. Redignificando los oficios de las mujeres II (M)
Uso de ordenador para investigación y creación artística
11:00-12:30h Semanal

TARDE

Día de la Visibilidad Lésbica. Rompiendo estereotipos (TP)
Hablamos de discriminaciones, prejuicios y estereotipos hacia las mujeres lesbianas
17:00-19:00h

VIERNES 26

MAÑANA

¿Qué sabe Internet sobre ti? La huella digital III (TP)
Taller de Ciberseguridad. Impacto de la tecnología en nuestras vidas. en colaboración con el Programa de Intervención Sociocomunitaria de Usera
10:30-12:30h

TARDE

Proyección a debate María Antoinette (TP)
Videofórum con perspectiva de género
17:00-19:00h

Enreda Usera (TP)
Feria de entidades infantojuveniles de la Red Enredando Usera
18:00-20:00h

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

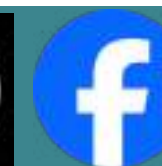


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 29 AL 30 DE ABRIL 2024

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 29

MAÑANA

Lecturas repletas de sabiduría (M)

Club de lectura para mejorar la comprensión lectora

10:00-11:30h

Co-laboratorio de empoderamiento laboral (M)

Tic's y empleo

10:00-12:00h Quincenal

TARDE

Teatralizadas (M)

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa

17:00-19:00h Quincenal

MARTES 30

MAÑANA

Investigadoras de la actualidad (M)

Analizando la realidad a través de las Tic's con perspectiva de género. Detectar y visibilizar violencia machista

10:00-12:00h

TARDE

Lectura compasiva sobre duelo (M)

Reflexión y trabajo sobre el duelo a través de las lecturas de Chimamanda Ngozi. En colaboración con el Programa de Prevención del Duelo Complicado del CMSc de Usera

17:00-18:30h



(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

