

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN ENERO 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: 91 480 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



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

MADRID

red de  
espacios de  
igualdad



LUNES 5



MARTES 6

## FESTIVO



MIÉRCOLES 7

MAÑANA

**Jugamos como reinas (M)**  
¿Te acuerdas de tus juegos de mesa favoritos? Ven al Espacio de Igualdad a pasar una mañana divertida con la visita de las reinas magas.  
**10:00-12:00h**



JUEVES 8

MAÑANA

**Café jurídico. Empoderamiento financiero (M)**  
Este espacio, junto a la abogada del Espacio de Igualdad, te brindará herramientas prácticas para resolver situaciones cotidianas como publicidad engañosas, contratos, reclamaciones y más  
**10:30-12:30h**

VIERNES 9

MAÑANA



TARDE

**Hablemos de cine (TP)**  
Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género  
**16:30-19:00h**

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026



MADRID



red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

BERTA CÁCERES

## LUNES 12

MAÑANA

**Biografías y confidencias: Josefina y Elisa Úriz Pi (TP)**  
Este mes construimos la biografía de las dos hermanas y maestras españolas que lucharon para defender la educación igualitaria, consiguiendo convertirse en las precursoras de la educación moderna en nuestro país.

10:00-12:00h

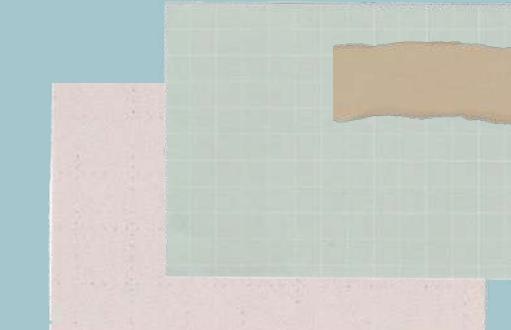


## MARTES 13

MAÑANA

**Observatorio de género de Usera. (TP)**  
Espacio de reflexión y análisis de la realidad del distrito en materia de igualdad.  
10:00-13:00h

TARDE



## MIÉRCOLES 14

MAÑANA

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

**Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)**  
Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana  
11:30-13:30h Quincenal

TARDE

**Las mujeres sabias responden al PAD (M)**  
Este mes visitaremos el recurso de jóvenes, PAD, creando un espacio intergeneracional donde compartir sabidurías.  
18:00-19:30h

## JUEVES 15

MAÑANA

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

**Competencias digitales. Seguridad en tu móvil (M)**  
Aprende a manejar tu móvil con facilidad: detección de los delitos digitales más comunes y herramientas de prevención.  
En colaboración con la Fundación Orange.  
11:00-14:00h

TARDE

**Cuerpo, música y expresión (M)**  
Exploraremos diferentes formas de movernos y expresarnos en un espacio libre y de confianza  
17:00-19:00h Quincenal

## VIERNES 16

MAÑANA

**Círculo de mujeres sabias. Desafíos con ganas (M)**  
Espacio para compartir vivencias y sabidurías para mayores de 65 años  
10:00-11:30h



(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026



MADRID



red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

BERTA CÁCERES

## LUNES 19

MAÑANA



TARDE

### Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

17:00-18:30h

## MIÉRCOLES 21

MAÑANA

### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

10:00-11:30h Semanal

### Lideresas (M)

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo

11:30-12:30h

TARDE

### Las mujeres sabias preguntan al PAD (M)

Este mes nos visitarán del recurso de jóvenes, PAD, creando un espacio intergeneracional donde compartir sabidurías.

18:00-19:30h

## JUEVES 22

MAÑANA

### Relaxing Berta Grupo 1. Respirar para reiniciar (M)

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

### Competencias digitales. Seguridad en tu móvil (M)

Aprende a manejar tu móvil con facilidad: detección de los delitos digitales más comunes y herramientas de prevención.  
En colaboración con la Fundación Orange.

11:00-14:00h



## VIERNES 23

MAÑANA

### Movimiento y trabajo corporal. Despertando el cuerpo (M)

Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres

10:00-11:00h Quincenal



TARDE

### Hablemos de cine (TP)

Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género

16:30-19:00h

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad



BERTA CÁCERES

## LUNES 26

### MAÑANA

#### Lecturas Repletas de Sabiduría. (M)

Te proponemos descubrir nuevas lecturas, compartir reflexiones o hacer tus propuestas de libros.

Espacio en el que mejorar tu comprensión lectora en un entorno seguro

10:00-11:00h

### TARDE

#### Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.

17:00-19:00h. Quincenal

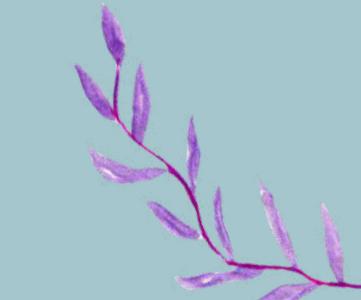
## MARTES 27

### MAÑANA

#### Escritura creativa. Proyectadas al futuro (M)

Este mes utilizaremos el papel y el lápiz como herramientas para acercarnos a tus objetivos. Anímate a escribir sobre lo que deseas siendo la protagonista de tus sueños.

10:30-12:00h



## MIÉRCOLES 28

### MAÑANA

#### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

10:00-11:30h Semanal

#### Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)

Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana

11:30-13:30h Quincenal

### TARDE

#### Visita a la Casa de la Arquitectura. Habitar con perspectiva de género.

Realizaremos un recorrido por varios proyectos de vivienda entre los años 1975 a 2025 para abordar construcciones que reconozcan la necesidad de espacios de cuidado y socialización.

17:00 a 18:00h

## JUEVES 29

### MAÑANA

#### Relaxing Berta Grupo 1. Respirar para reiniciar (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:00h Semanal

#### Movimiento y trabajo corporal. Despertando el cuerpo (M)

Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres

11:00-12:00h Quincenal

### TARDE

#### Cuerpo, música y expresión (M)

Exploraremos diferentes formas de movernos y expresarnos en un espacio libre y de confianza

17:00-19:00h Quincenal

## VIERNES 30

### MAÑANA

#### Investigadoras de la actualidad (M)

Espacio de análisis de noticias, RRSS y publicidad donde descubrir la violencia hacia las mujeres que se normaliza en los medios de comunicación

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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)

