

# 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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres)



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

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 engañosa, 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

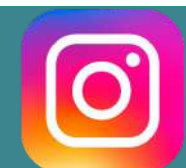


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

## 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

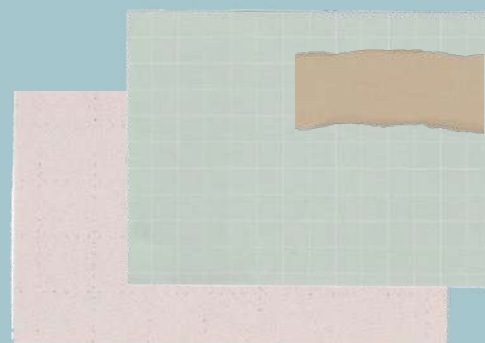
MAÑANA

### 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres)





# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

## LUNES 19

MAÑANA



TARDE

### Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

17:00-18:30h

## MARTES 20

MAÑANA

### Cuando me pongo flamenca. (M)

Exploraremos la fuerza y la sensibilidad a través de músicas y bailes flamencos. Aprenderemos técnica y pasos básicos que nos ayudarán a bailar con mayor seguridad y disfrute.

10:00-12:00h

### Visita Escuela Municipal Empleo Verde y oficios (M)

Actividad dirigida a buscar formaciones que te faciliten opciones para encontrar empleo

10:00-12:00h

TARDE

### Grupo terapéutico. Resurgiendo (M)

Grupo de autoestima y crecimiento personal. Crearemos consciencia de nuestras capacidades para promover cambios y ser protagonistas de nuestra propia vida

17:00-19:00h

## 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026



## 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadbtertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadbtertacaceres)

