

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

## 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: 91 022 82 56

Correo electrónico: [mariademaeztu6@madrid.es](mailto:mariademaeztu6@madrid.es)

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00h. 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:

➤ Espacio de Recreo infantil (niños/as entre 4 y 12 años) mientras te atendemos en el centro. Necesaria solicitud previa.

➤ Biblioteca de libre intercambio  
Disponibilidad de portátil y wifi

➤ Disponibilidad de aula

Mapa de Redes Sororas.

➤ Herramienta comunitaria para identificar entidades aliadas en el camino hacia la igualdad.

➤ Servicio de acompañamiento individualizado para fomentar la salud financiera

➤ Servicio de asesoramiento y formación a profesionales

# SEMANA DEL 1 AL 2 DE ENERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad



¡FELIZ  
AÑO  
NUEVO!

JUEVES 1

FESTIVO

VIERNES 2

MAÑANA

**¡Bienvenido 2026! (TP)**

¿Qué te gustaría que hiciésemos en el Espacio de Igualdad este nuevo año?

¿Qué retos en materia de igualdad crees que podemos abordar?

Ven a pensar juntas con un café a nuestro lado

**11:00 a 12:30h**



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



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/espaciodeigualdadmariadmaeztu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariadmaeztu)



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

MAÑANA

Conoce los datos de la última  
Macroencuesta de violencia  
**contra la mujer (TP)**

Conoce los datos más relevantes  
que revelan el alcance actual de  
las violencias contra las mujeres.

**11:00 a 12:30h**

TARDE

**Trueque entre mujeres: otra  
forma diferente de regalar (M)**

Una oportunidad para compartir  
lo que ya no usas y llevarte algo  
nuevo.

**17:00-18:00h**

FESTIVO

TARDE

**Hablamos de igualdad con un  
roscon (TP)**

Mientras nos comemos el  
Roscón de Reyes charlamos de  
cómo vivimos la igualdad en las  
fiestas de fin de año.

**17:00-18:30h**

TARDE

**Formación alumnado Balia en  
perspectiva de género**

Formación impartida al  
alumnado de Balia con el  
objetivo de reflexionar sobre la  
igualdad y la importancia de la  
perspectiva de género

**16:30 a 18:30h**

TARDE

**VISITA LA EXPOSICIÓN  
“LOS DERECHOS DE LAS  
HUMANAS”  
DEL PIBA DE CAÑO ROTO.**

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



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/espaciodeigualdadmariademaeztu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad

## LUNES 12

### MAÑANA

**Búsqueda de empleo entre mujeres (M)** Nos apoyamos con el aula de informática para mejorar nuestras oportunidades laborales y cuidarnos emocionalmente en el proceso.

**10:30-12:30h**

### TARDE

#### **Bienestar emocional (M)**

Un espacio para mujeres donde compartir, aprender y fortalecer nuestro mundo emocional.

**16:30-18:00h Semanal**

**Grupo de hombres por la igualdad (H)** Nos encontramos para cuestionar y repensar otra manera de vivir en sociedad desde el buen trato y las relaciones igualitarias.

**18:00 a 19:30h**

## MARTES 13

### MAÑANA

**¿Qué está pasando en las redes sociales? Aprende a identificar las violencias digitales (TP)**

**11:00 a 12:30h**

### TARDE

#### **Meditación para reconectar juntas (M)**

Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.

**18:00 a 19:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 14

### MAÑANA

#### **Arteterapia: creando desde la libertad (M)**

Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.

**11:00 a 12:30h Semanal**

### TARDE

#### **Café de bienvenida (TP)**

Aquellas personas que se acercan por primera vez al Espacio de Igualdad, les damos la bienvenida a través de este encuentro.

**16:00 a 17:30h Mensual**

## JUEVES 15

### MAÑANA

#### **Autocuidado a través del movimiento (M)**

Cuidarnos y conocernos a través del estiramiento, la relajación, la movilidad articular... Un espacio personal y compartido donde parar para estar mejor en el día a día a través de nuestros cuerpos.

**¿Te mueve(s)?**

**10:30 a 12:00h Semanal**

### TARDE

#### **Mujeres conectadas: apps salud, ocio, transporte y RRSS (M)**

Apúntate a aprender el manejo de aplicaciones como la Tarjeta Sanitaria, Spotify y Maps con la juventud de Balia.

**16:30 a 18:30h**

## VIERNES 16

### MAÑANA

#### **Visita exposición "Invoker Madrid" (TP)**

Una visita que nos invita a recorrer Madrid desde las huellas compartidas de una década de paseos, mezclando memorias, miradas y deseos sobre la ciudad. En La Quinta del Sordo.

**11:00-12:30h**

### TARDE

#### **VISITA LA EXPOSICIÓN "LOS DERECHOS DE LAS HUMANAS" DEL PIBA DE CAÑO ROTO.**

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



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/espaciodeigualdadmariademaeztu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad

## LUNES 19

### MAÑANA

**Gestiona tu economía a través de las herramientas digitales (M)**

Proceso de siete sesiones en el que aprenderemos el manejo de nuestra economía de manera práctica utilizando ordenadores.  
**12:30-14:00h Semanal**

### TARDE

**Bienestar emocional (M)**  
**16:30-18:00h Semanal**

**Grupo de hombres por la igualdad (H)**  
**18:00 a 19:30h**

## MARTES 20

### MAÑANA

**Visita a la Escuela de Empleo verde y oficios (M)**

¿Buscas una formación que te facilite opciones para encontrar empleo? Apúntate a la Visita organizada por la Red de Espacios de Igualdad para conocer la Escuela Municipal de Empleo Verde y Oficios.

**10:00 a 12:00h**

**Mujeres tejiendo red (M)**

Un espacio seguro de encuentro, diálogo y apoyo mutuo entre mujeres árabes.

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

### TARDE

**Meditación para reconectar juntas (M)**

**18:00 a 19:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 21

### MAÑANA

**Arteterapia: creando desde la libertad (M)**

Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.

**11:00 a 12:30h Semanal**

### TARDE

**Danza entre mujeres (M)**

Te invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde un taller de danza: a través del juego, la improvisación, el movimiento y la creación.

**17:30-19:30h Semanal**

## JUEVES 22

### MAÑANA

**Autocuidado a través del movimiento (M)**

**10:30 a 12:00h Semanal**

**Desayuna con tu abogada (M):**

**10:30 a 12:00h: Mensual**

**Empoderarnos: detecta las relaciones tóxicas (M)**

**12:00 a 13:30h Mensual**

### TARDE

**Mujeres conectadas: taller de informática básica (M):**

**16:30 a 18:00h**

**Reunión Red Feminista de Latina (TP)** Construye con la vecindad y personal técnico del distrito un lugar más igualitario y libres de violencia machista..

**17:00 a 19:00h Mensual**

## VIERNES 23

### MAÑANA

**Hombres, género y salud mental (H)**

Encuentro entre hombres para impulsar la igualdad en nosotros y nuestro entorno.  
**11:00-13h Mensual**

### TARDE

**Yoga entre mujeres: un lugar sensible a las emociones (M)**

Explora tu propia libertad de elegir desde el autocuidado

**17:00-18:30h Quincenal**

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



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/espaciodeigualdadmariademaeztu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad

## LUNES 26

### MAÑANA

#### Usa la inteligencia artificial para la búsqueda de empleo (M)

Proceso de 3 sesiones en el que aprendemos a usar la Inteligencia Artificial para buscar empleo de manera más eficiente y rápida.

**10:30-13:30h**

#### Gestiona tu economía a través de las herramientas digitales (M)

**12:30-14:00h Semanal**

### TARDE

#### Bienestar emocional (M)

**16:30-18:00h Semanal**

## MARTES 27

### MAÑANA

#### Centros de salud como agentes de cambio (P)

Encuentro formativo entre profesionales de los Centros de Salud del distrito Latina para poner en común la intervención desde el Espacio de Igualdad en prevención y detección de la violencia machista.

**14:00 A 15:00h Mensual**

### TARDE

#### Meditación para reconectar juntas (M)

Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.

**18:00 a 19:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 28

### MAÑANA

#### Arteterapia: creando desde la libertad (M)

Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.

**11:00 a 12:30h Semanal**

### TARDE

#### Danza entre mujeres (M)

Te invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde un taller de danza: a través del juego, la improvisación, el movimiento y la creación.

**17:30-19:30h Semanal**

## JUEVES 29

### MAÑANA

#### Autocuidado a través del movimiento (M)

**10:30 a 12:00h Semanal**

#### Cuidamos nuestra salud (M)

Hablamos de salud con perspectiva de género en colaboración con Médicos del Mundo.

**12:00 a 13:30h Mensual**

### TARDE

#### Mujeres conectadas: banca y compras online seguras (M):

Apúntate a aprender el manejo de aplicaciones de banco con recomendaciones de seguridad junto la juventud de Balia

**16:30 a 18:30h**

## VIERNES 30

### MAÑANA

#### Café entre lecturas (TP)

Una mañana de encuentro en torno a la lectura y conversación sobre algunos textos feministas de diferentes autoras.

**11:00-12:30H Mensual**

### TARDE

#### VISITA LA EXPOSICIÓN “LOS DERECHOS DE LAS HUMANAS”

DEL PIBA DE CAÑO ROTO.

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



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/espaciodeigualdadmariademaeztu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)

