

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: mariademaetzt6@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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetzt6



SEMANA DEL 1 AL 2 DE ENERO 2026



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

LUNES 5



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

MARTES 6



FESTIVO

MIÉRCOLES 7



TARDE

Hablamos de igualdad con un roscón (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

JUEVES 8



TARDE

Formación alumnado Balía en perspectiva de género
Formación impartida al alumnado de Balía con el objetivo de reflexionar sobre la igualdad y la importancia de la perspectiva de género
16:30 a 18:30h

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

**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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026



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): Apuntate a aprender el manejo de aplicaciones como la Tarjeta Sanitaria, Spotify y Maps con la juventud de Balía.
16:30 a 18:30h

VIERNES 16

MAÑANA

Visita exposición "Invocar 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

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? Apuntate 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026



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):

Apuntate a aprender el manejo de aplicaciones de banco con recomendaciones de seguridad junto la juventud de Balía

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu

