

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025

MADRID  
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 "Colgadas"
- Exposición Permanente "Mi deidad totémica"



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/espaciodeigualdadbertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)



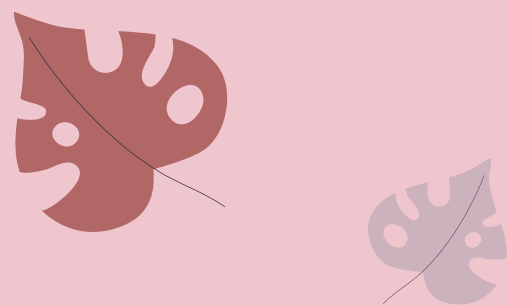
# SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

## LUNES 3

MAÑANA

### Encuentros alrededor de un café (M)

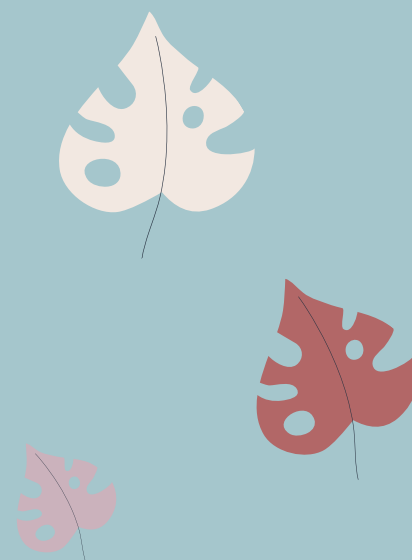
Espacio para compartir experiencias, aprendizajes y vivencias en el Berta  
**10:00-13:00h**



## MARTES 4

MAÑANA

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



## MIÉRCOLES 5

MAÑANA

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

TARDE

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

## JUEVES 6

MAÑANA

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

**Tecno-creando. Codificando los trabajos censurados de las mujeres (M)**  
Uso de ordenador para investigación y creación artística  
**11:00-13:00h Semanal**

TARDE

**Autocuidado en el duelo (M)**  
Compartimos herramientas de autocuidado en los procesos de duelo.  
En colaboración con el Programa de Prevención del Duelo Complicado del CMSc  
**17:00-19:00h**

## VIERNES 7

MAÑANA

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

**Las mujeres sabias responden (M)**  
¿Cuántas veces hemos deseado preguntar a nuestras abuelas? Recuperamos las sabidurías de las mujeres mayores abriendo un canal de consultas para que ellas nos compartan sus respuestas  
**11:00-13:00h**

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



# SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

MADRID  
red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 10

MAÑANA

**Las mujeres tiran dardos (M)**  
¿Te gustaría aprender a jugar a los dardos? Conocemos las reglas de este juego para practicarlo junto a amigas  
**10:30-12:30h**

**Co-laboratorio de empoderamiento laboral (M)**  
Uso de las TIC para el empleo y espacio de búsqueda colaborativa  
**10:00-12:00h**

TARDE

**Teatralizadas (M)**  
Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa  
**17:00-19:00h Quincenal**

## MARTES 11

MAÑANA

**Exposición Huellas y Vestigios. Fábrica Nacional de Moneda y Timbre (TP)**  
Te proponemos visitar la Fábrica Nacional de Moneda y Timbre para conocer la exposición temporal de la artista Argentina Liliana Porter, que utiliza distintas disciplinas artísticas para plasmar escenas de la vida cotidiana.  
**10:00-13:00h**

**Observatorio de género de Usera (TP)**  
Espacio de reflexión y análisis de la realidad del distrito en materia de igualdad  
**12:00-14:00h**

TARDE

**La mujer y la niña en la Ciencia. Inventos (TP)**  
Conoceremos a mujeres inventoras y sus aportaciones a la ciencia y la mejora de la vida  
**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 12

MAÑANA

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

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 13

MAÑANA

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

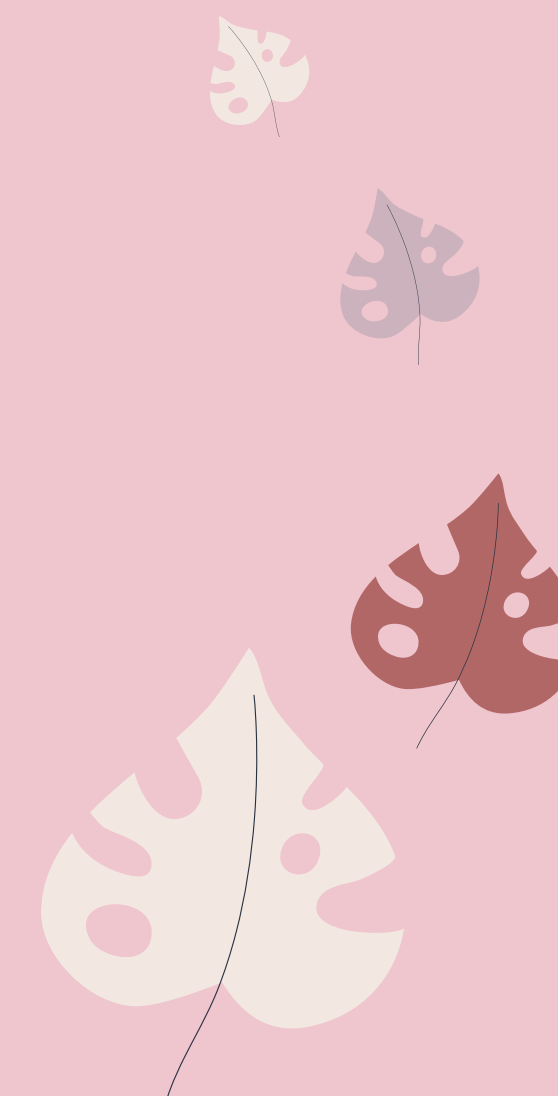
**Tecno-creando. Codificando los trabajos censurados de las mujeres (M)**  
Uso de ordenador para investigación y creación artística  
**11:00-13:00h Semanal**

TARDE

**¿San Valentín o el peor flechazo de tu vida? (TP)**  
¿Conocemos los mitos del amor romántico que rodean a San Valentín? La socialización nos hace vulnerables a caer en "trampas del amor" o en las famosas red flags que pueden estar revestidas de amor de cuento que nos enseñaron. Aprende en este taller a identificarlas y enfrentarlas  
**17:00-19:00h**

## VIERNES 14

MAÑANA



(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/espaciodeigualdadbertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 17

MAÑANA

**Las mujeres tiran dardos (M)**  
¿Te gustaría aprender a jugar a los dardos? Conocemos las reglas de este juego para practicarlo junto a amigas  
**10:30-12:30h**

**El e-mail: mi aliado en la búsqueda de empleo (M)**

Exploraremos el e-mail para la búsqueda: organización, enviar, reenviar, copia oculta, adjuntos y almacenamiento, aprendiendo a manejarlo de forma segura  
**10:00-12:00h**

TARDE

**Estoy pensando en divorciarme, ¿por dónde empiezo? (M)**  
Conoceremos todo lo que debemos saber antes de iniciar un divorcio: qué decisiones tomar, qué derechos tengo, pasos a dar, documentos... y cualquier duda que tengas  
**17:00-19:00h**

## MARTES 18

MAÑANA

**Escritura creativa. Una historia compartida (M)**  
Espacio de expresión. Este mes sacaremos a la calle nuestro papel y boli para describir y contar cómo es nuestro entorno y cómo nos sentimos en él  
**10:30-12:30h**

TARDE

**Autoestima y buenos tratos (M)**  
Espacio para reflexionar sobre las relaciones con las/os demás y con una misma. ¿Qué mensajes recibimos las mujeres en torno al amor y cómo nos influyen a la hora de establecer vínculos? Un taller para conocerse y adquirir herramientas y estrategias para favorecer vínculos seguros  
**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 19

MAÑANA

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

TARDE

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

## JUEVES 20

MAÑANA

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

**Tecno-creando. Codificando los trabajos censurados de las mujeres (M)**  
Uso de ordenador para investigación y creación artística  
**11:00-13:00h Semanal**

TARDE

**Espacio salud. Sexualidad y mandatos de género (M)**  
Reflexionaremos sobre cómo los mandatos de género han influido en nuestra percepción de la sexualidad y nuestra salud sexual  
**17:00-19:00h**

## VIERNES 21

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**

TARDE

**Proyección a debate Ágora (TP)**  
Videofórum con perspectiva de género  
**16:30-19:00h**

**Club de lectura (TP)**  
Espacio de reflexión en torno a lecturas con perspectiva de género  
En colaboración con Feministas Usera  
**17:00-19:00h**

(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/espaciodeigualdadbertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

## LUNES 24

MAÑANA

### Lecturas repletas de sabiduría (M)

Club de lectura para mejorar la comprensión lectora  
**10:00-11:00h**

TARDE

### Teatralizadas (M)

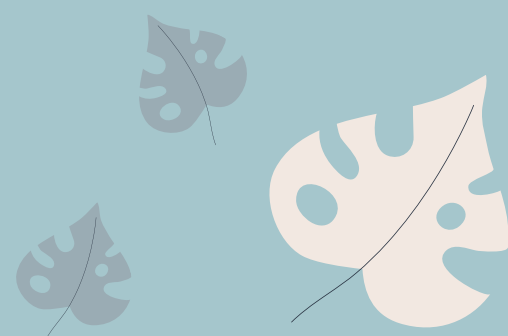
Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa  
**17:00-19:00h Quincenal**

## MARTES 25

MAÑANA

### Lideresas (M)

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo  
**10:30-13:30h**



## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

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

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

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 27

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

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

### Tecno-creando. Codificando los trabajos censurados de las mujeres (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística  
**11:00-13:00h Semanal**

TARDE

### Aprende a usar el metro (M)

¿Alguna vez te has perdido en el metro o no has entendido las indicaciones? ¿Has llegado a no usarlo por miedo? Vamos a aprender a orientarnos en este medio de transporte esencial en la ciudad  
**17:00-19:00h**

## VIERNES 28

MAÑANA

### Investigadoras de la actualidad (M)

Analizando la realidad a través de las Tic con perspectiva de género para detectar y visibilizar violencia machista  
**10:00-12:00h**

TARDE

### Proyección a debate

**No soy un hombre fácil (TP)**  
Videofórum con perspectiva de género  
**17:00-19:00h**

(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/espaciodeigualdadbertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)

