

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025



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: mariademaetztu6@madrid.es

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14h y de 16 a 20h. 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.
- Exposición: "Mujeres gitanas referentes"
- Servicio de acompañamiento individualizado para fomentar la salud financiera
- Servicio de asesoramiento y formación a profesionales

SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

LUNES 3

MAÑANA

Aula digital de empleo (M)

Nos preparamos para la búsqueda de empleo de forma autónoma y eficaz a través del aula de informática.

10:00-11:30h Semanal

Habilidades de comunicación en el trabajo (M).

11:30-13:00h

TARDE

Bienestar emocional (M)

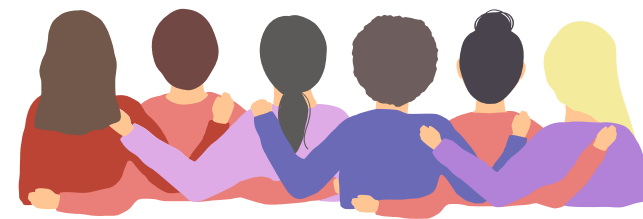
16:30-18:00h Semanal

Grupo de hombres por la igualdad (H)

Construimos cambios sociales y colectivos hacia vidas libres de violencia machista y relaciones igualitarias.

18:00-19:30h Quincenal

MARTES 4



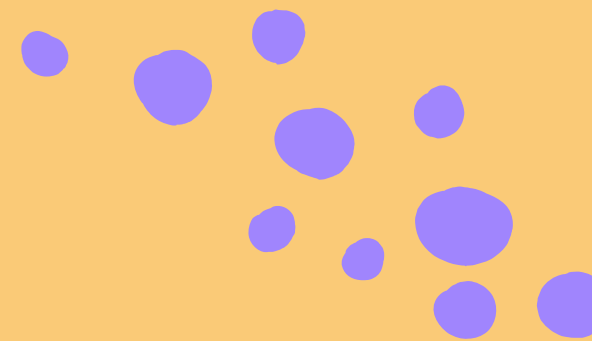
TARDE

Hablamos de sexualidad (M)

Hablamos sobre erótica, placer, menopausia y muchos temas más en un espacio seguro y sin juicios.

16:30-18:00h

MIÉRCOLES 5



TARDE

Seriefórum: Las abogadas (TP)

16:30-18:00h Semanal

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa
18:00 a 19:30h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:00-11:30h Semanal

Ideamos juntas el Espacio de Igualdad (M)

¿Cómo quieres que sea el Espacio de Igualdad? Nos juntamos para construir juntas este espacio.

11:45-13:15h Mensual

TARDE

Mujeres digitalizadas: nos manejamos con el móvil (M)

Nos iniciamos con el manejo del smartphone.

16:00-18:00h Semanal

Jornada por la Mutilación Genital Femenina

16:00-19:00h

VIERNES 7



TARDE

Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

17:30-19:30h Semanal

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

LUNES 10

Aula digital de empleo (M)

10:00-11:30h Semanal

Entendiendo mi nómina (M)

Aprende a interpretar tu nómina para tomar el control de tus derechos laborales.

11:30-13:00h

TARDE

Bienestar emocional (M)

16:30-18:00h Semanal



MARTES 11 MAÑANA

Carpa de Mapeando Salud Sexual y Reproductiva (TP)

Nos sumamos a la carpa comunitaria donde realizaremos dinámicas para concienciar a los y las vecinas del distrito en diferentes temas relacionados con la salud sexual

10:30-13:00h Mensual

TARDE

Hablamos de sexualidad (M)

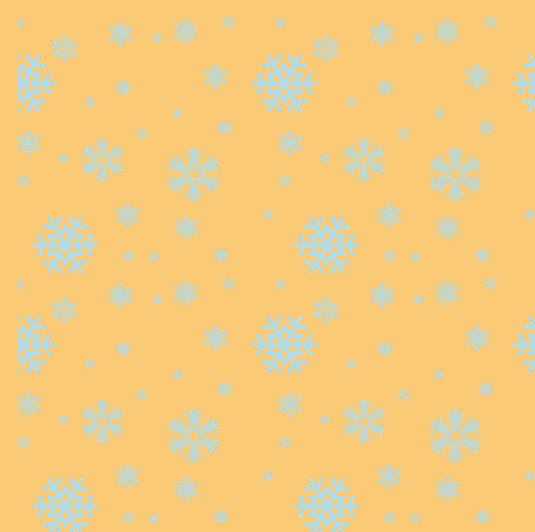
Hablamos sobre erótica, placer, menopausia y muchos temas más en un espacio seguro y sin juicios.

16:30-18:00h

Diversidad sexual y de género (TP)

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 12



TARDE

Seriefórum: Las abogadas (TP)

16:30-18:00h Semanal

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

18:00 a 19:30h Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:00-11:30h Semanal

Cuidamos nuestra autoestima: (M)

¿Cómo cuidar nuestra autoestima? ¿Qué tiene que ver la violencia machista con la autoestima de las mujeres?

Vente y descúbrelo

12:00-13:30h Mensual

TARDE

Mujeres digitalizadas: nos manejamos con el móvil (M)

16:00-18:00h Semanal

Bienestar emocional a través del arte (M)

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

18:00-19:30h Semanal

VIERNES 14

Mañana de juegos de mesa y café (M)

Una mañana distendida de disfrute entre juegos, charla y un café ¿Te animas?

11:00-12:30h Mensual

TARDE

Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

17:30-19:30h Semanal

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025



LUNES 17

MAÑANA

Aula digital de empleo (M)
10:00-11:30h Semanal

Cuidado emocional en la búsqueda de empleo (M)
Aprendemos a gestionar el estrés y cuidar nuestra autoestima en la búsqueda de empleo.
11:30-13:00h

TARDE

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

Grupo de hombres por la igualdad (H) Seguimos construyendo cambios sociales y colectivos hacia vidas libres de violencia machista y relaciones igualitarias.
18:00-19:30h Quincenal

MARTES 18

MAÑANA

Caminando juntas: mujeres migrantes aprendiendo español (M)

11:00-12:30h Mensual

Comisión Salud Mental y Género (TP)

Dirigido a profesionales

11:00-13:00h Mensual

Centros de salud como agentes de cambio

14:00-15:00h Mensual

TARDE

Hablamos de sexualidad (M)

16:30-18:00h

Merendola por la igualdad (TP)

Nos juntamos a merendar y charlar sobre igualdad con la chavalada de QuedaT y Balía.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Nos vamos al Museo del Romanticismo (M)

Visita guiada con taller para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres del siglo XIX.

11:00-13:30h

TARDE

Danza entre mujeres (M)

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

18:00 a 19:30h Semanal

Creciendo en el buentrato (TP)

En colaboración con la adolescencia de Fundación Balía

18:15 a 19:45h Mensual

JUEVES 20

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.

10:00-11:30h Semanal

TARDE

Mujeres digitalizadas: nos manejamos con el móvil (M)

16:00-18:00h Semanal

Bienestar emocional a través del arte (M)

Continuamos el proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales

18:00-19:30h Semanal

VIERNES 21

MAÑANA

Hombres, género y salud mental (H)

Encuentro entre hombres para impulsar la igualdad en nosotros y nuestro entorno.

11:00-12:30h Mensual

Café de bienvenida (TP)

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

12:30-13:30h Mensual

TARDE

Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

17:30-19:30h Semanal

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

LUNES 24

MAÑANA

Aula digital de empleo (M)
10:00-11:30h Semanal

Mejoro mi salud financiera (M)
¿Cómo podemos intentar ahorrar a pesar de tener pocos ingresos?
¿Cómo podemos planificar mejor nuestros gastos?
11:30-13:00h Mensual

TARDE

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

MARTES 25



TARDE

Hablamos de sexualidad (M)
16:30-18:00h

Escuela de familias: educando en igualdad (TP)
Afrontamos en familia las dificultades de la crianza desde una mirada diferente, más justa y equitativa.
18:00-19:30h

MIÉRCOLES 26



TARDE

Danza entre mujeres (M)
Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.
No se requiere experiencia previa
18:00 a 19:30h Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
10:00-11:30h Semanal

Carnaval, la vida es un carnaval... (M)
¡Celebra con nosotras el Carnaval! Disfrázate de una mujer histórica, y a bailar.
12-13:30h

TARDE

Mujeres digitalizadas: nos manejamos con el móvil (M)
16:00-18:00h Semanal
Bienestar emocional a través del arte (M)
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 28

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

Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)
Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.
17:30-19:30h Semanal

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu

