

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN ABRIL 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: 91 480 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 Permanente “Mi deidad totémica”

SEMANA DEL 1 AL 4 DE ABRIL 2025



MARTES 1

MAÑANA

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

MIÉRCOLES 2

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias (M)
Espacio para compartir vivencias y sabidurías para mayores de 65 años
10:00-11:30h

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
11:30-13:00h

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 3

MAÑANA

Escuchando mi cuerpo. Relajación y autocuidado (M)
Espacio de escucha corporal y exploración de diferentes formas de relajación para un mayor bienestar emocional
10:30-12:00h

VIERNES 4

MAÑANA

Teatralizadas (M)
Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa
10:00-12:00h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL 2025

LUNES 7

MAÑANA

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

TARDE

Mujeres que se la juegan. Hoy toca mus (M)
Iníciate en el mus, comparte con otras mujeres y aprópiate de espacios públicos.
En colaboración con el Centro de Mayores Arturo Pajuelo.
16:30-18:00h

MARTES 8

MAÑANA

Alimentando igualdad (M)
Reflexionar sobre lo que comemos, los intereses de las empresas que nos venden los alimentos y sobre su impacto en nuestros cuerpos, nuestra salud física y mental, el planeta y los derechos de las personas que producen y distribuyen los alimentos
En colaboración con la entidad Justicia Alimentaria
10:30-12:00h

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

MIÉRCOLES 9

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

JUEVES 10

MAÑANA

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

Tecno-creando. Alimentación, publicidad y redes (M)
Uso de ordenador para investigación y creación artística
11:00-13:00h Quincenal

TARDE

Autodefensa feminista (M)
Espacio seguro y sororo donde aprenderemos a identificar situaciones de violencia y conoceremos estrategias de autodefensa feminista, trabajando aspectos emocionales, verbales, no verbales y físicos, practicando el buen trato y creciendo juntas
17:00-19:00h Sesión 1/2

VIERNES 11

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

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



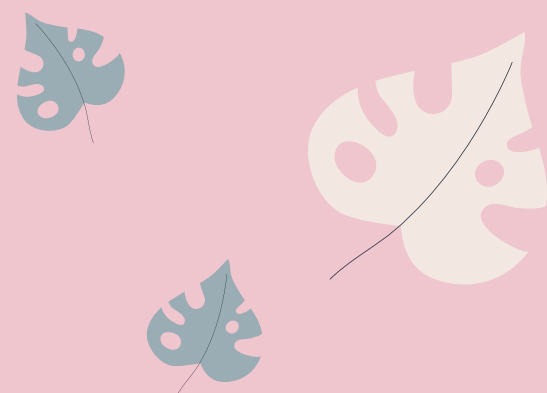
SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025

LUNES 14

MAÑANA

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

Lideresas (M)
Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo
10:30-13:00h



MARTES 15

MAÑANA

Escritura creativa. Reescribiendo historias (M)
Espacio de expresión. Este mes releeremos algunos de los relatos escritos durante el año anterior y así podremos reescribir nuestra historia
10:30-12:30h

TARDE

Cineastas de Hollywood (TP)
Haremos un viaje simbólico a Estados Unidos para conocer a las pioneras que formaron parte de los inicios del cine. Primero en Fort Lee y luego, en Hollywood, estas mujeres fueron fundamentales para el desarrollo de la industria cinematográfica
17:00-19:00h

MIÉRCOLES 16

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 17

FESTIVO

VIERNES 18

FESTIVO

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



SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL 2025

LUNES 21

MAÑANA

Lecturas repletas de sabiduría (M)

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

TARDE

Café jurídico. Mis dudas y derechos como ciudadana (TP)

Encuentro con la abogada del Espacio donde te facilitará herramientas y conocimientos para enfrentarte y resolver situaciones de tu día a día: publicidad engañosa, contratos, reclamaciones...
17:00-19:00h

MARTES 22

MAÑANA

Alimentando igualdad (M)

Reflexionar sobre lo que comemos, los intereses de las empresas que nos venden los alimentos y sobre su impacto en nuestros cuerpos, nuestra salud física y mental, el planeta y los derechos de las personas que producen y distribuyen los alimentos
En colaboración con la entidad Justicia Alimentaria
10:30-12:00h

TARDE

Autoestima y corresponsabilidad. ¿Actitud o igualdad? (TP)

Las mujeres a lo largo de la historia hemos asumido las labores indispensables para el sostén de la vida en todas las esferas, pero invisibilizadas. La corresponsabilidad suele ser un conflicto recurrente en las relaciones de pareja. En este taller visibilizaremos la carga emocional que tiene, así como compartir herramientas y estrategias para que la cotidianidad sea más equitativa.
¡Acude en pareja!
17:00-19:00h

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

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

TARDE

Encuentro literario. Mujeres que relatan (TP)

Nos encontraremos con Teresa Olalla, autora de diferentes novelas y escucharemos los relatos de las participantes del taller de escritura creativa del Espacio de Igualdad Berta Cáceres y de escritura terapéutica del Punto Violeta Moscardó.
En colaboración con Moscardó Violeta y la Biblioteca José Hierro.
17:00-19:00h

JUEVES 24

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

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

Tecno-creando. Alimentación, publicidad y redes (M)

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

TARDE

Autodefensa feminista (M)

Espacio seguro y sororo donde aprenderemos a identificar situaciones de violencia y conoceremos estrategias de autodefensa feminista, trabajando aspectos emocionales, verbales, no verbales y físicos, practicando el buen trato y creciendo juntas
17:00-19:00h Sesión 2/2

VIERNES 25

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 La venganza (TP)

Videofórum con perspectiva de género
16:30-19:00h

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



SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL 2025

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 28

MAÑANA

Recorrido Mujeres que hacen barrio (M)

Conocemos la historia de las mujeres de nuestro distrito y cómo su participación, tanto a nivel familiar como social, generó el desarrollo de muchos de los servicios de nuestros barrios.

En colaboración con Fundación Tomillo

10:00-12:00h

Conociendo las manifestaciones de violencia machista (TP)

Dirigido principalmente a profesionales de la intervención social del distrito y abierto a toda la población. Exploramos las diferentes manifestaciones de violencia machista, desde las más manifiestas a las más interiorizadas

10:00-14:00h

TARDE

Teatralizadas (M)

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa

17:00-19:00h Quincenal

MARTES 29

MAÑANA

Alimentando igualdad (M)

Reflexionar sobre lo que comemos, los intereses de las empresas que nos venden los alimentos y sobre su impacto en nuestros cuerpos, nuestra salud física y mental, el planeta y los derechos de las personas que producen y distribuyen los alimentos

En colaboración con la entidad Justicia Alimentaria

10:30-12:00h

TARDE

Espacio salud. Sexualidad y mandatos de género II (M)

Reflexionamos sobre cómo los mandatos de género han influido en nuestra manera de percibir y vivir la sexualidad, generando un espacio de compartir y de reconocimiento en las otras

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Exposición. Diquela, mirada gitana (TP)

Visitamos la exposición creada desde la asociación de mujeres gitanas Romi Sersení, en la Biblioteca Central de Leganés, que muestra la diversidad y el contexto de las mujeres gitanas.

En colaboración con Romi Sersení

10:00-12:00h

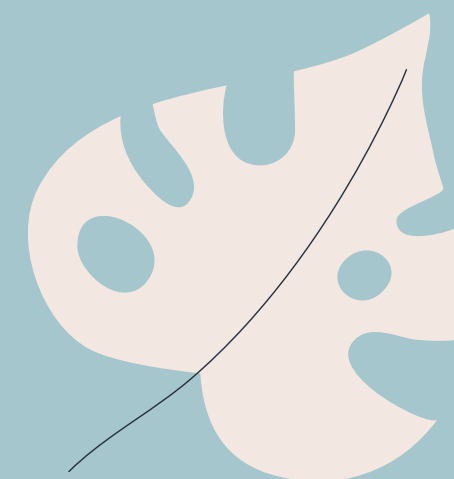
TARDE

Tejedoras de palabras (M)

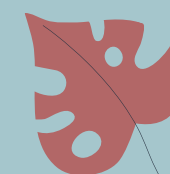
Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

17:00-18:30h

FEMINISTA ES CUALQUIERA QUE RECONOZCA LA IGUALDAD Y LA HUMANIDAD PLENA DE MUJERES Y HOMBRES



Gloria Steinem



(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/espaciodeigualdadbtertacaceres

