

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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: 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

# SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025



## LUNES 3

### MAÑANA

**Búsqueda de empleo entre mujeres (M)**

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

**Conéctate: aula libre de estudio y red (M)**

Un espacio tranquilo y libre para estudiar, leer o navegar en internet.

**12:30 a 14:00h**

### TARDE

**Bienestar emocional (M)**

Compartimos un espacio entre mujeres diversas para crecer juntas, aprender y fortalecer nuestro mundo emocional.

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

## MARTES 4

### MAÑANA

**Mujeres digitalizadas: ¡saca provecho a tu móvil! (M)**

¡Ven a aprender juntas cómo manejar el móvil de la mano de Mainjobs! Veremos cómo configurar el móvil, cómo buscar en Internet, etc.

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

### TARDE

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

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

**18:00-19:30h Semanal**

## MIÉRCOLES 5

### 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.

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

**Meditación para reconectar juntas (M)**

**12:00 a 13:00h 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 6

### MAÑANA

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

Cuidarnos y conocernos a través del estiramiento, la relajación, la movilidad articular...

**10:00-11:30h Semanal**

### TARDE

**Reunión de la Red Feminista de Latina (TP)**

Construye con la vecindad y personal técnico del distrito un lugar más igualitario y libre de violencia machista.

**17:00 a 18:30h Mensual**

## VIERNES 7

### MAÑANA

**Círculo de mujeres y creatividad (M)**

Nos juntamos para compartir creatividad en torno al bordado, pintura, crochet...

¿te animas a compartir tus saberes?

**10:00-13:00h Mensual**



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 10

FESTIVO

MARTES 11

MAÑANA

**Mujeres digitalizadas: ¡saca provecho a tu móvil! (M)**

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

**Carpa de Mapeando por el 25N (TP)**

Nos sumamos a la carpa comunitaria donde realizaremos diferentes dinámicas para concienciar a la vecindad sobre la violencia de género

**10:30 a 13:00h Mensual**

TARDE

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

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

**18:00-19:30h Semanal**

MIÉRCOLES 12

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.

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

**Meditación para reconectar juntas (M)**

**12:00 a 13:00h Semanal**

TARDE

**Danza entre mujeres (M)**

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

JUEVES 13

MAÑANA

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

**10:00-11:30h Semanal**

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

Aprendemos a poner límites y cuidar nuestro bienestar emocional. En colaboración con Fundación ASAM.

**12:00 a 14:00h Mensual**

VIERNES 14

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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetz](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetz)





# SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025



## LUNES 17

### MAÑANA

**Taller Acceso a empleo y Derechos en Empleo de Hogar y Cuidados (M)**

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

**Conéctate: aula libre de estudio y red (M)**

Un espacio tranquilo y libre para estudiar, leer o navegar en internet.

**12:30 a 14:00h**

### TARDE

**Bienestar emocional (M)**

**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 Semanal**

## MARTES 18

### MAÑANA

**Mujeres digitalizadas: ¡saca provecho a tu móvil! (M)**

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

**Mujeres tejiendo red (M)**

Un espacio seguro de encuentro, diálogo y apoyo mutuo entre mujeres árabes. En colaboración con Fundación Tomillo.

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

### TARDE

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

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

**18:00-19:30h Semanal**

## MIÉRCOLES 19

### MAÑANA

**Meditación para reconectar juntas (M)**

**12:00 a 13:00h 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**

**Danza entre mujeres (M)**

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

## JUEVES 20

### MAÑANA

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

**10:00-11:30h Semanal**

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

¿Tienes dudas jurídicas que te gustaría resolver? Vente a desayunar con nosotras, conoce a otras mujeres y el servicio jurídico del centro

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

**Ideamos juntas el Espacio de Igualdad (M):**

Nos juntamos para crear y pensar ideas, talleres y propuestas para el centro.

**11:30-12:30h Mensual**

## VIERNES 21

### 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

## LUNES 24

### MAÑANA

**Búsqueda de empleo entre mujeres (M)**

**10:00-12:00h Semanal**

**Tus derechos en el trabajo: lo que nadie te explicó (M)**

Una guía básica con herramientas clave para conocer y defender nuestros derechos laborales.

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

### TARDE

**Bienestar emocional (M)**

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

**Grupo de hombres por la igualdad (H)**

**18:00 A 19:30h**

## MARTES 25



### TARDE

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

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

**18:00-19:30h Semanal**

## MIÉRCOLES 26

### MAÑANA

**Desayuno por el 25N: el buentrato en el centro (M)**

Nos juntamos a desayunar mientras hablamos de la importancia de sembrar el buen trato en nuestras relaciones para combatir la violencia contra las mujeres.

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

**Meditación para reconectar juntas (M)**

**12:00 a 13:00h Semanal**

### TARDE

**Danza entre mujeres (M)**

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

## JUEVES 27

### MAÑANA

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

**10:00-11:30h Semanal**

**Cuidamos nuestra salud: menopausia (M)**

**11:30 a 13:00h Mensual**

**Formación online jurídica en violencia de género (P)**

**12:30 a 14:00h Mensual**

### TARDE

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

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

**Hablamos de violencia vicaria (TP)** La Red Feminista de Latina junto con Asociación Libres de Violencia Vicaria organizan esta ponencia para conocer este tipo de violencia.

**18:00 a 19:45h**

## 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**



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)

