

ESPAZIO 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: mariademaeztu6@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

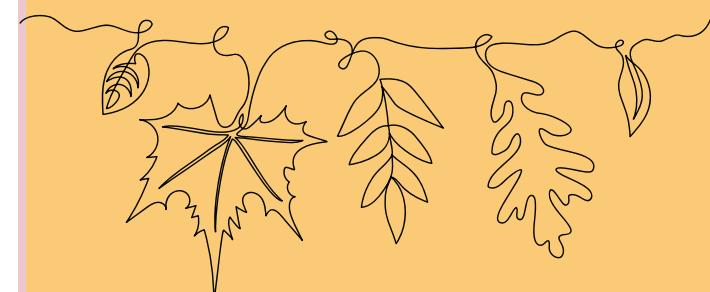
VIERNES 7

MAÑANA

Círculo de mujeres y creatividad (M)

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

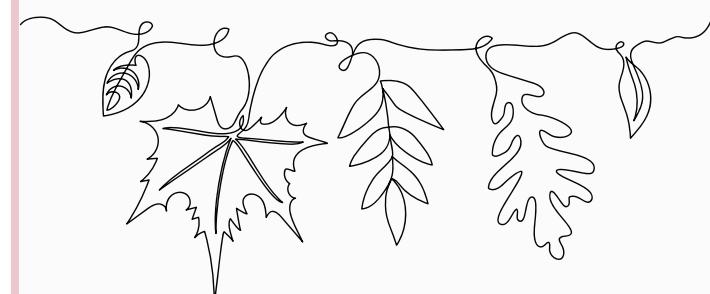
Empoderarnos: detecta las relaciones tóxicas (M)
Aprendemos a poner límites y cuidar nuestro bienestar emocional. En colaboración con Fundación ASAM.
12:00 a 14:00h Mensual

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



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
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

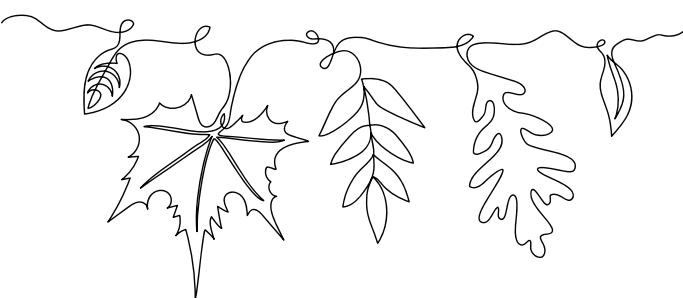
VIERNES 28

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu

