

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025



MADRID



BERTA CÁCERES

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. El día 24 y 31 el Espacio de Igualdad permanecerá cerrado.

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 “Comer sin culpa”, de Dopaminity. Del 2 al 22 de diciembre
De 10 a 14:30 y de 16 a 19:30



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madridd.es/espaciosdeigualdad
madridd.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025



MADRID

red de
espacios de
igualdad

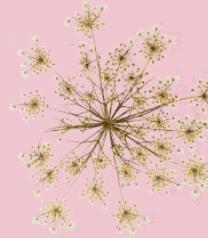


BERTA CÁCERES

LUNES 1

MAÑANA

Las mujeres sabias responden (M)
Recuperamos las sabidurías de las mujeres mayores abriendo un canal de consultas para que ellas nos comparten sus respuestas
10:00-12:00h



TARDE

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

MARTES 2

MAÑANA

Taller de acceso a derechos en empleo de hogar y cuidados (M)

Trataremos de fortalecer el conocimiento y empoderamiento de las mujeres que se encuentran vinculadas a este sector.

En colaboración con Ecos do Sur
10:00-12:00h

Dinamización Exposición comer sin culpa (TP)

Se llevará a cabo la dinamización de la exposición que durante el mes de diciembre estará alojada en el Espacio de Igualdad Berta Cáceres.

TARDE

Encuentro

Alimentando Igualdad (TP)

Nos reuniremos para reflexionar sobre cuestiones relacionadas con la alimentación saludable, justa, accesible y sostenible.

En colaboración con Justicia Alimentaria y OMC Radio

17:00 a 19:30h

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

10:00-11:30h Quincenal

Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)

Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana

11:30-13:30h Quincenal

TARDE

Movimiento y trabajo corporal. Caminamos a la renovación (M)

Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres

17:00-18:00h Quincenal

Relaxing Berta Grupo 2. Equilibrio y gratitud (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

18:15-19:15h Quincenal

JUEVES 4

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Equilibrio y gratitud (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:00h Semanal

Observatorio de género. Presentación (TP)

Espacio de encuentro comunitario y presentación del proceso de reflexión y análisis de la realidad del distrito en materia de igualdad y violencia. En el Centro Cultural Usera (Casita de madera).

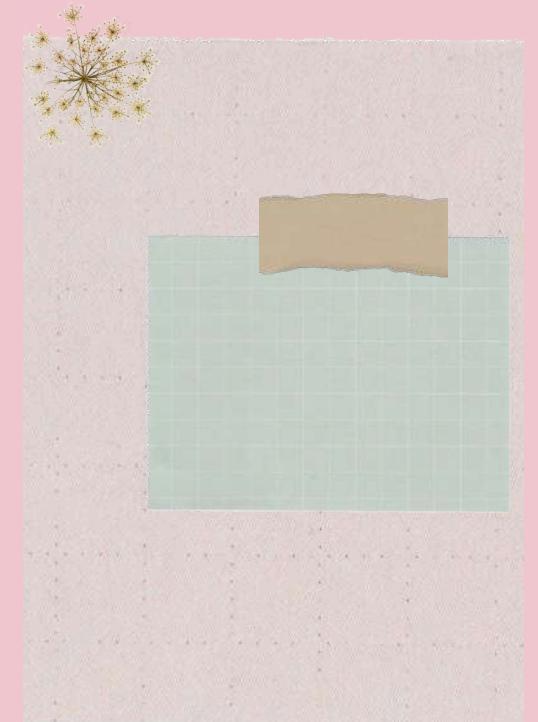
10:00-13:00h

Competencias digitales. Uso básico del Smartphone (M)

Aprenderemos a manejar el móvil con facilidad: llamadas, mensajes, configuración y aplicaciones esenciales. En colaboración con la Fundación Orange.

11:00-14:00h

VIERNES 5



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

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025



MADRID

red de
espacios de
igualdad



BERTA CÁCERES

LUNES 8

FESTIVO



MARTES 9

MAÑANA

Biografías y confidencias: Emmeline Pankhurst (TP)
Este mes investigamos a la etóloga que revolucionó el conocimiento sobre los chimpancés y el ser humano, reconstruyendo su biografía desde una mirada de género
10:00-12:00h



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Asertividad feminista para cenas machistas (M)
En este taller haremos un argumentario para poder enfrentarnos con seguridad a comentarios machistas en los diferentes eventos de celebración de este mes.
10:00-12:00h

TARDE

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

JUEVES 11

MAÑANA

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

Competencias digitales. Uso básico del Smartphone (M)
Aprenderemos a manejar el móvil con facilidad: llamadas, mensajes, configuración y aplicaciones esenciales. En colaboración con la Fundación Orange.
11:00-14:00h

TARDE

Cuerpo, música y expresión (M)
Exploraremos diferentes formas de movernos y expresarnos en un espacio libre y de confianza
17:00-18:30h Quincenal

VIERNES 12

MAÑANA

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

TARDE

Encuentro literario : Poemario "Color Esperanza" (TP)
Podremos disfrutar de la lectura de algunos poemas de Marta Roma, compartiendo reflexiones y sentires.
16:30-19:00h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025



MADRID



red de
espacios de
igualdad

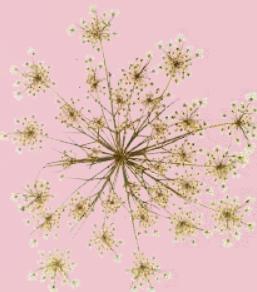
Espacio de Igualdad

BERTA CÁCERES

LUNES 15

MAÑANA

Teatralizadas (M)
Grupo de Teatro. Preparación para la representación teatral
10:30-12:30h.



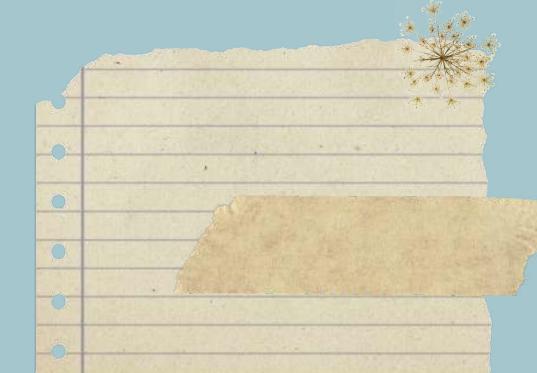
TARDE

Visita a la Exposición Máscara y Compás. Museo Reina Sofía. (TP)
Visitaremos la exposición de las obras de Maruja Mallo, desde el realismo mágico hasta las configuraciones geométricas y de sus últimas obras.
17:30-19:30

MARTES 16

MAÑANA

Teatralizadas (M)
Grupo de Teatro. Preparación para la representación teatral
10:30-12:30h.



TARDE

Grupo terapéutico. Resurgiendo (M)

Grupo de autoestima y crecimiento personal. Crearemos conciencia de nuestras capacidades para promover cambios y ser protagonistas de nuestra propia vida
17:00-19:00h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

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

Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)

Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana
11:30-13:30h Quincenal

TARDE

Movimiento y trabajo corporal. Caminamos a la renovación (M)

Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres
17:00-18:00h Quincenal

Relaxing Berta Grupo 2. Equilibrio y gratitud (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
18:15-19:15h Quincenal

JUEVES 18

MAÑANA

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

Competencias digitales. Uso básico del Smartphone (M)

Aprenderemos a manejar el móvil con facilidad: llamadas, mensajes, configuración y aplicaciones esenciales. En colaboración con la Fundación Orange.
11:00-14:00h

TARDE

Biodanza. Solsticio de invierno (M)

Danzaremos juntas lo vivido este año abriéndonos a una nueva etapa
17:00-19:00h

VIERNES 19

MAÑANA

Celebrando un año más en el Berta
Encuentro para compartir sentires de lo vivido este año en el Espacio y nuestros objetivos para el 2026.

Representación de la obra ¿Y si todo fuera un sueño? del grupo Teatralizadas
11:00-13:00h.

TARDE

Club de lectura (TP)

Espacio de reflexión en torno a lecturas con perspectiva de género
En colaboración con Feministas Usera
17:30-19:30h

(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 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

MADRID

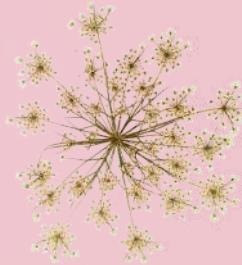
red de
espacios de
igualdad



LUNES 22

MAÑANA

Lideresas (M)
Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo
10:30-12:30h



TARDE

Cuerpo, música y expresión (M)
Exploraremos diferentes formas de movernos y expresarnos en un espacio libre y de confianza
17:00-18:30h Quincenal

MARTES 23

MAÑANA

Escritura creativa. Palabras para dejar ir (M)
Este mes te proponemos desarrollar tu creatividad y utilizar el papel y el lápiz como herramientas para despedirnos de aquello que quieras soltar dejando espacio para lo bueno que se avecina.
10:30-12:00h



MIÉRCOLES 24

CERRADO



JUEVES 25

FESTIVO



VIERNES 26

MAÑANA

Investigadoras de la actualidad (M)
Espacio de análisis de noticias, RRSS y publicidad donde descubrir la violencia hacia las mujeres que se normaliza en los medios de comunicación
10:00-12:00h

TARDE

Hablemos de cine (TP)
Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género
16:30-19:00h

(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

madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

MADRID

red de
espacios de
igualdad



LUNES 29

MAÑANA

Lecturas Repletas de Sabiduría. (M)

Te proponemos descubrir nuevas lecturas, compartir reflexiones o hacer tus propuestas de libros. Espacio en el que mejorar tu comprensión lectora en un entorno seguro

10:00-11:00h



MARTES 30

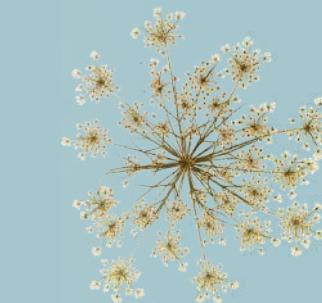
MAÑANA

Cuando me pongo flamenca. (M)

Exploraremos la fuerza y la sensibilidad a través de músicas y bailes flamencos.

Además, aprenderemos técnica y pasos básicos que nos ayudarán a bailar con mayor seguridad y disfrute.

10:00-12:00h



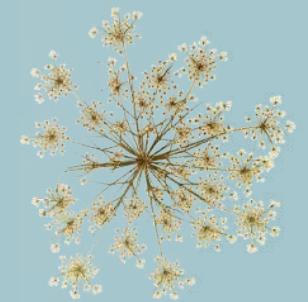
MIÉRCOLES 31

CERRADO



LA LUCHA POR LOS DERECHOS
DE LAS MUJERES NO ES SOLO UNA
CUESTIÓN DE IGUALDAD, SINO
UNA CUESTIÓN DE JUSTICIA Y
LIBERTAD.

CLARA ZETKIN



(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

