

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. 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 Dopaminito. 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

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadbertyacaceres

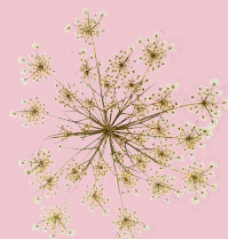


SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 1

MAÑANA

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



TARDE

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

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.
12:00-13:30h

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

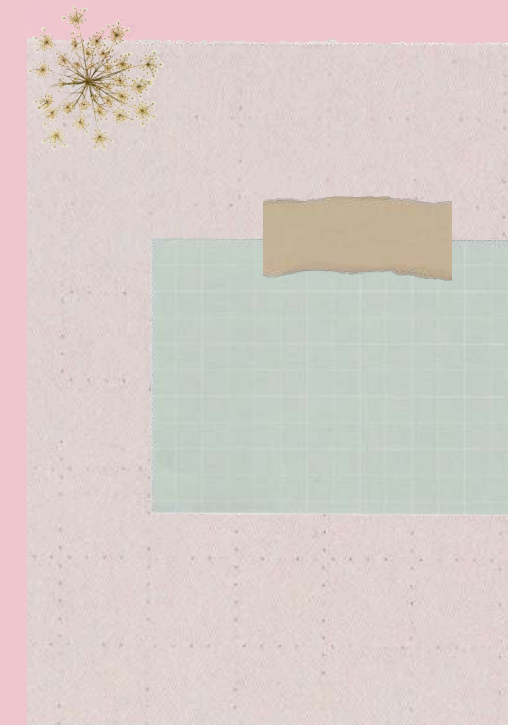
MAÑANA

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadbtertacaceres



SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

MADRID
red de
espacios de
igualdad



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/espaciodeigualdadb Bertacaceres



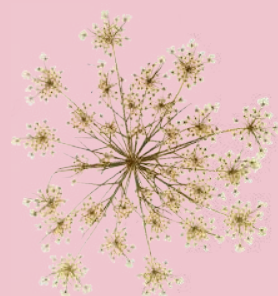
SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

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 consciencia 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/espaciodeigualdadb Bertacaceres



SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

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 quieres 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

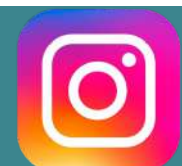


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadbtertacaceres



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025



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



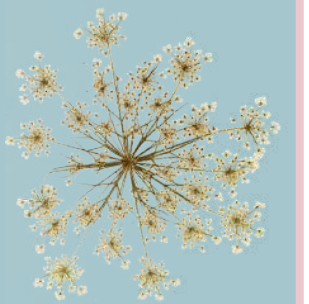
MIÉRCOLES 31

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/espaciodeigualdadbtertacaceres

