

# ESPAZIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025



red de  
espacios de  
igualdad

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. Días 24 y 31 diciembre 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:

➤ 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 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

## LUNES 1

### MAÑANA

**Búsqueda de empleo entre mujeres (M)** Nos apoyamos con el aula de informática para mejorar nuestras oportunidades laborales y cuidarnos emocionalmente en el proceso.

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

### TARDE

#### **Bienestar emocional (M)**

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

**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 Quincenal**

## MARTES 2

### MAÑANA

#### **Mujeres digitalizadas: navega segura con 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 13:00h Semanal**

#### **Mujeres tejiendo red (M)**

Un espacio seguro de encuentro, diálogo y apoyo mutuo entre mujeres árabes.

**10:30-12:00h 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 3

### MAÑANA

#### **Meditación para reconectar juntas (M)**

Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.

**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 4

### MAÑANA

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

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

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

#### **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.

**11:00 a 12:30h Mensual**

#### **Cuidamos nuestra salud: diabetes y prediabetes (M)**

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

## VIERNES 5

### MAÑANA

#### **Hombres, género y salud mental (H)**

Encuentro entre hombres para impulsar la igualdad en nosotros y nuestro entorno.

**11:00-13h 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

MAÑANA

## Mujeres digitalizadas: navega segura con 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 13:00h 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 10

MAÑANA

## Meditación para reconectar juntas (M)

Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.

**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 11

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, conoce a otras mujeres y el servicio jurídico del centro

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

## Nos vamos al cine (TP):

Proyección de la película "El Padre". Identificamos juntas los mandatos patriarcales y racistas en torno a la crisis de los cuidados.

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

TARDE

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

**16:30 a 18:00h**

VIERNES 12

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**

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



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 15



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 16

MAÑANA

**Mujeres digitalizadas: navega segura con 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**

**Comisión salud mental y violencia de género (P)**

**11:00 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 17

MAÑANA

**Meditación para reconectar juntas (M)**

Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.

**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 18

MAÑANA

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

Conectar con nuestro cuerpo, sus necesidades y su potencial. Cuidarnos y conocernos a través del estiramiento, la relajación, la movilidad articular...

Un espacio personal y compartido donde parar para estar mejor en el día a día a través de nuestros cuerpos.

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

TARDE

**Late Latina (TP):**

Jornada de participación juvenil con la Mesa Comunitaria Latina Joven.

**17:00 a 19:45h**

VIERNES 19

MAÑANA

**Fiesta de Fin de año y trueque navideño (TP)**

Celebramos el fin de año recordando los logros del 2025 y tejiendo sueños para lo que viene. Lo hacemos a través de un trueque: trae algo que ya no uses y llévate algo que necesites.

**11:00-13:00h**



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



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

TARDE

TARDE

FESTIVO

FESTIVO

**Bienestar emocional (M)**

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

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

**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**

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetu)



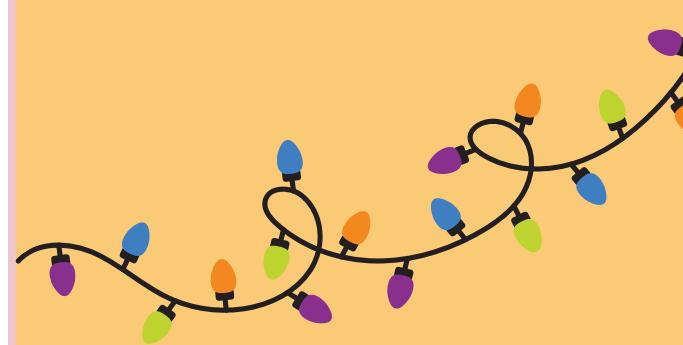
# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025



red de  
espacios de  
igualdad



LUNES 29



TARDE

**Bienestar emocional (M)**

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

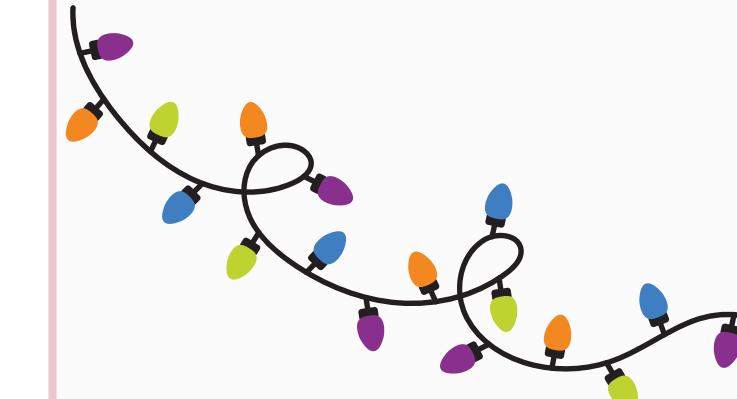
**16:30-18:00h Semanal**

MARTES 30

MAÑANA

**Búsqueda de empleo entre mujeres (M)** Nos apoyamos con el aula de informática para mejorar nuestras oportunidades laborales y cuidarnos emocionalmente en el proceso.

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



MIÉRCOLES 31

FESTIVO

(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetu](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaetu)

