

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



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.

### 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



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/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres)



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO 2026

## LUNES 2



TARDE

### Teatralizadas (M)

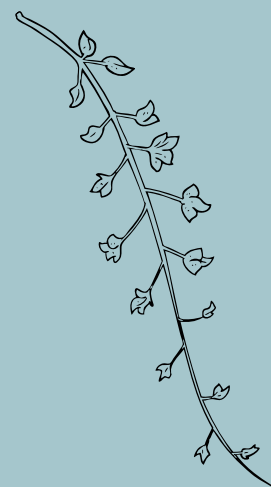
Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.  
**17:00-19:00h.**

## MARTES 3

MAÑANA

### Biografías y confidencias: Ruth Westheimer (TP)

Este mes construimos la biografía de la Dra. Ruth, terapeuta sexual reconocida a nivel internacional, por naturalizar el sexo en las conversaciones de las mujeres.  
**10:00-12:00h**



## MIÉRCOLES 4

MAÑANA

### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

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

### Grupo de participación 8M (M)

Preparamos una muestra sobre una mujer referente para la actividad comunitaria del distrito  
**11:30-13:00h**

TARDE

### Movimiento y trabajo corporal.

#### Ensayos para el 8M (M)

Generamos un espacio libre y compartido, donde desarrollar la creatividad y mejorar nuestro estado anímico.

**17:00-18:00h Quincenal**

### Relaxing Berta Grupo 2.

#### Sostenemos con fuerza colectiva (M)

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

## JUEVES 5

MAÑANA

### Relaxing Berta Grupo 1. Sostenemos con fuerza colectiva (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**10:00-11:00h Semanal**

### Tecnocreando (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística. Este mes: ¿Dónde están nuestras científicas?

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

TARDE

### Cuando me pongo flamenca. (M)

Aprenderemos técnica y pasos básicos que nos ayudarán a bailar con mayor seguridad y disfrute, a la vez que daremos rienda suelta a la expresión libre de la flamenca que llevas dentro.  
**17:00-19:00h**

## VIERNES 6

MAÑANA

### Círculo de mujeres sabias. Cuestionando la brecha salarial (M)

Espacio para compartir vivencias y sabidurías para mayores de 65 años  
**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres)





# SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO 2026



## LUNES 9

MAÑANA

### Paseo de las Olvidadas: Luisa Roldán (TP)

Te proponemos un recorrido por calles de Madrid para conocer a Luisa Roldán, la primera mujer reconocida como escultora en España.

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

## MARTES 10

MAÑANA

### Observatorio de género de Usera. (TP)

Espacio de reflexión y análisis de la realidad del distrito en materia de igualdad.

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

### 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**



## MIÉRCOLES 11

MAÑANA

### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

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

### 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**

## JUEVES 12

MAÑANA

### Relaxing Berta Grupo 1. Sostenemos con fuerza colectiva (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

### Tecnocreando (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística. Este mes: ¿Dónde están nuestras científicas?

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

## VIERNES 13

MAÑANA

### San Valentín o el peor flechazo de tu vida (M)

¿Conoces los mitos del amor romántico que rodean este día?

Aprende en este taller a identificarlos y enfrentarlos, para no volver a caer en ellos.

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

TARDE

### Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.

**17:00-19:00h.**

TARDE

### Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

**17:00-18:30h Quincenal**

TARDE

### Cuerpo, música y expresión (M)

Exploraremos diferentes formas de movernos y expresarnos en un espacio libre y de confianza

**17:00-19:00h Quincenal**

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026



## LUNES 16

MAÑANA

### Colaboratorio de empoderamiento laboral (M)

Espacio de formación continua en Tic para la búsqueda de empleo, trabajo de habilidades y competencias personales y espacio de búsqueda colaborativa.  
**10:00-12:00h**

TARDE

### Grupo de mujeres jóvenes. Amor, entre tú y yo (M)

Espacio para reflexionar sobre el amor y proyectar relaciones basadas en el buen trato. Dirigido a mujeres de 18 a 21 años  
**17:00-18:30h**

## MARTES 17

MAÑANA

### Café jurídico. Salud sexual (M)

Abordaremos desde una perspectiva jurídica pero con lenguaje coloquial cuestiones como el consentimiento, la libertad sexual, el derecho a decidir sobre el propio cuerpo, la intimidad, la salud sexual y reproductiva, y la protección frente a las violencias sexuales.  
**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 18

MAÑANA

### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

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

### Lideresas (M)

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo  
**11:30-12:30h**

TARDE

### Movimiento y trabajo corporal. Ensayos para el 8M (M)

Generamos un espacio libre y compartido, donde desarrollar la creatividad y mejorar nuestro estado anímico.  
**17:00-18:00h Quincenal**

### Relaxing Berta Grupo 2. Sostenemos con fuerza colectiva (M)

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

## JUEVES 19

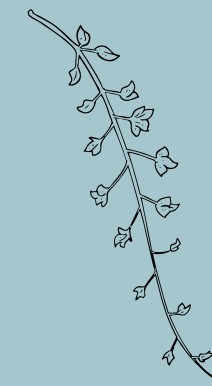
MAÑANA

### Relaxing Berta Grupo 1. Sostenemos con fuerza colectiva (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**10:00-11:00h Semanal**

### Tecnocreando (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística. Este mes: ¿Dónde están nuestras científicas?  
**11:00-13:00h Semanal**

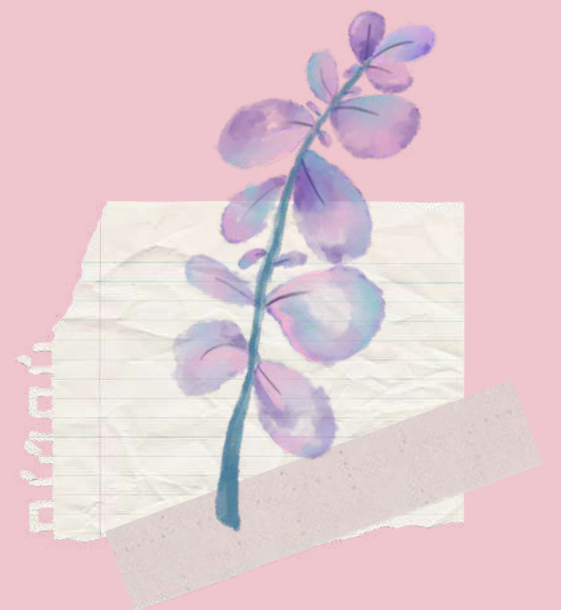


## VIERNES 20

MAÑANA

### Reporteras Sabias y Cañeras (M)

Saldremos a recorrer el barrio, conoceremos distintos recursos y nos apropiaremos activamente de sus espacios públicos.  
**10:00-12:00h**



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

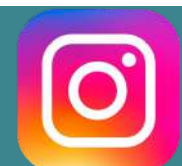


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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





# SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO 2026



## LUNES 23

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

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

### Grupo de participación 8M (M)

Preparamos una muestra sobre una mujer referente para la actividad comunitaria del distrito

**11:30-13:00h**

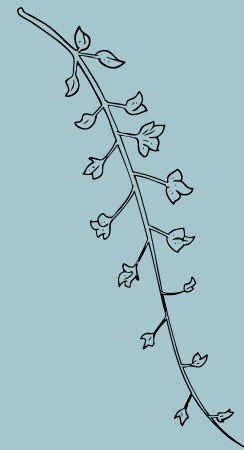
## MARTES 24

MAÑANA

### Escritura creativa. De princesas que se salvan solas (M)

Este mes te proponemos desarrollar tu creatividad y utilizar el papel y el lápiz para transformar los cuentos clásicos y crear relatos donde las protagonistas se salvan solas.

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



## MIÉRCOLES 25

MAÑANA

### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

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

### 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

### Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

**17:00-18:30h**

## JUEVES 26

MAÑANA

### Relaxing Berta Grupo 1. Sostenemos con fuerza colectiva (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

### Tecnocreando (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística. Este mes: ¿Dónde están nuestras científicas?

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



TARDE

### Cuerpo, música y expresión (M)

Exploraremos diferentes formas de movernos y expresarnos en un espacio libre y de confianza

**17:00-19:00h Quincenal**

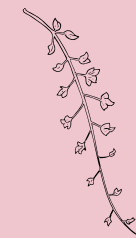
## VIERNES 27

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

