

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN MARZO 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

# SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

## LUNES 2

"LA MUJER ESTÁ  
OBLIGADA A  
TOMAR LA  
LIBERTAD SI NO SE  
LA DAN"

FEDERICA MONTSENY

### 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. Quincenal**

## MARTES 3

### MAÑANA

#### Biografías y confidencias: Victoria Santa Cruz (TP)

Construimos la biografía de la compositora, cantante y coreógrafa Victoria Santa Cruz, reconocida a nivel internacional por su reivindicación en la eliminación de la discriminación étnico-racial.

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

### TARDE

#### Monográfico de emociones: el miedo (M)

En esta serie de talleres mensuales vamos a adentrarnos y conocer más de cerca a nuestras emociones. ¿Cómo son, qué aspecto tienen y por qué aparecen? Primera sesión: conociendo a mi miedo.

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

## 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. Mujeres referentes (M)

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

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

### TARDE

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

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

**16:00-17:30h Quincenal**

#### Relaxing Berta Grupo 2. Mujeres que respiran (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

**17:45-19:15h Quincenal**

## JUEVES 5

### MAÑANA

#### Relaxing Berta Grupo 1. Mujeres que respiran (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

#### Salida a exposición Mujeres Leyendas del Deporte. JMD Retiro (TP)

En esta exposición podremos observar diferentes objetos pertenecientes a mujeres referentes en el ámbito deportivo

**12:00-14:00h**

### 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

#### Donde habitan ellas. Mujeres que abren caminos (TP)

Actividad comunitaria organizada por la Mesa de Género de Usera en conmemoración del 8M. Paseo en el que visibilizaremos mujeres referentes y muestras artísticas. Nos encontraremos en el Centro cultural medioambiental Maris Stella

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



### TARDE

#### Hablemos de cine I (TP)

Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género

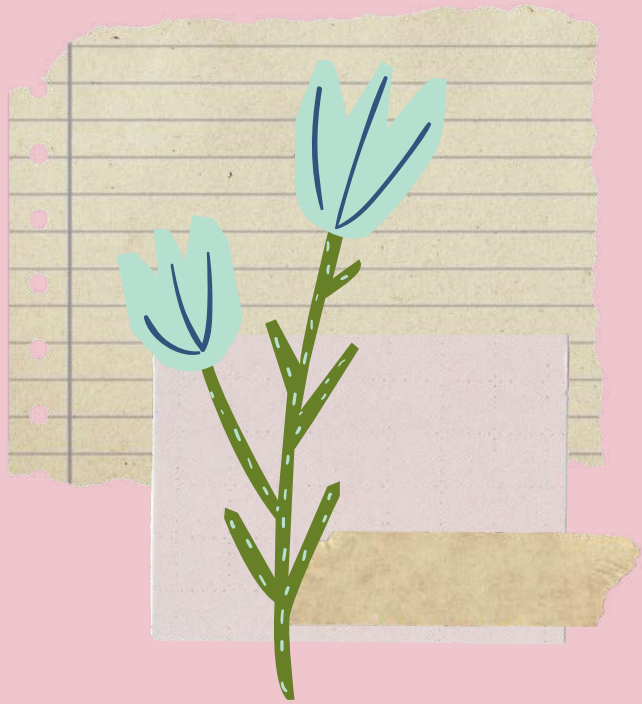
**16:30-18:30h**

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



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026

## LUNES 9



TARDE

**Visita al Museo Reina Sofía.  
Hacer saber. Bordando la  
memoria (TP)**

Llevaremos a cabo un taller de  
bordado de fotografías,  
relacionadas con las obras de  
Maruja Mallo.  
**16:00-17:30h**

## MARTES 10

MAÑANA

**Café jurídico. Trabajadoras del  
hogar (M)**

Nos acercaremos a la legislación  
actual aplicable a las trabajadoras  
del hogar y cuidados  
**10:30-12:30h**

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

Espacio de reflexión y análisis de la  
realidad del distrito en materia de  
igualdad.  
**12:00-14:00h**

TARDE

**Poniendo límites en mis  
relaciones (M)**

Exploraremos estrategias de  
comunicación más asertivas con  
las que sentirnos seguras y  
autónomas. Ven a aprender a  
decir NO sin culpa.  
**17:00-19:00h.**

## 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**

TARDE

**Tejedoras de palabras (M)**

Grupo para resignificar el  
ganchillo y tejer con perspectiva  
feminista  
**17:00-19:00h Quincenal**

## JUEVES 12

MAÑANA

**Relaxing Berta Grupo 1.  
Mujeres que respiran (M)**

Toma de conciencia mente-  
cuerpo en un espacio seguro  
**10:00-11:30h Semanal**

**Tecnocreando (M)**

Uso de ordenador para  
investigación y creación artística.  
Este mes: ¿Dónde están nuestras  
científicas? II  
**11:45-13:30h 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 13

MAÑANA

**Círculo de mujeres sabias  
Trabajar en el hogar, efectos  
emocionales (M)**

Hablaremos de las  
repercusiones a distintos niveles  
(social, familiar, económico) de  
haber trabajado en el hogar, o  
haber sido empleadas  
domésticas.  
**10:00-11:30h**



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

# SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026



## LUNES 16

MAÑANA

### **La arcilla y yo. Representando mi 8M. Sesión 1 (M)**

Conectaremos, a través de la arcilla, con las emociones que me han despertado las vivencias en torno al 8M  
**11:30-13:30h.**

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. Quincenal**

## MARTES 17

MAÑANA

### **Lideresas (M)**

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo  
**10:00-12:00h**

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**

### **La arcilla y yo. Representando mi 8M. Sesión 2 (M)**

Conectaremos, a través de la arcilla, con las emociones que me han despertado las vivencias en torno al 8M  
**11:30-13:30h.**

TARDE

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

Generamos un espacio libre y compartido, donde desarrollar la creatividad y mejorar nuestro estado anímico.  
**16:00-17:30h Quincenal**

### **Relaxing Berta Grupo 2. Mujeres que respiran (M)**

Toma de consciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**17:45-19:15h Quincenal**

## JUEVES 19

MAÑANA

### **Relaxing Berta Grupo 1. Mujeres que respiran (M)**

Toma de consciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**10:00-11:30h Semanal**

### **Tecnocreando (M)**

Uso de ordenador para investigación y creación artística. Este mes: ¿Dónde están nuestras científicas? II  
**11:45-13:30h Semanal**

### **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**

## VIERNES 20

MAÑANA

### **Las mujeres sabias responden (M)**

En este espacio recuperamos las sabidurías de las mujeres mayores abriendo un canal de consultas para que ellas nos compartan sus respuestas.  
**10:00-11:30h**



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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026



## LUNES 23

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**



## MARTES 24

MAÑANA

### Escritura creativa. El cuento de varias mujeres (M)

Este mes con motivo del 8 de marzo, te proponemos descubrir historias de mujeres referentes y, a partir de ellas, crear tu propio cuento colectivo  
**10:30-12:30h**

TARDE

### Mi autoestima y yo (M)

Exploraremos la forma que tenemos de tratarnos a nosotras mismas, creando formas individuales y colectivas de bientratarnos  
**17:00-19:00h**

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

## JUEVES 26

MAÑANA

### Relaxing Berta Grupo 1. Mujeres que respiran (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**10:00-11:30h Semanal**

### Tecnocreando (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística. Este mes: ¿Dónde están nuestras científicas? II  
**11:45-13:30h 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 II (TP)

Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género  
**16:30-18:30h**

### 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

# SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LUNES 30

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**

MARTES 31



"EL FEMINISMO ES UNA FORMA DE  
VIVIR INDIVIDUALMENTE Y DE LUCHAR  
COLECTIVAMENTE"  
SIMONE DE BEAUVOIR



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