

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

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: 91 022 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.

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



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu



SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

LUNES 2

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

Gestiona tu economía a través de las herramientas digitales (M) **12:30-14:00h Semanal**

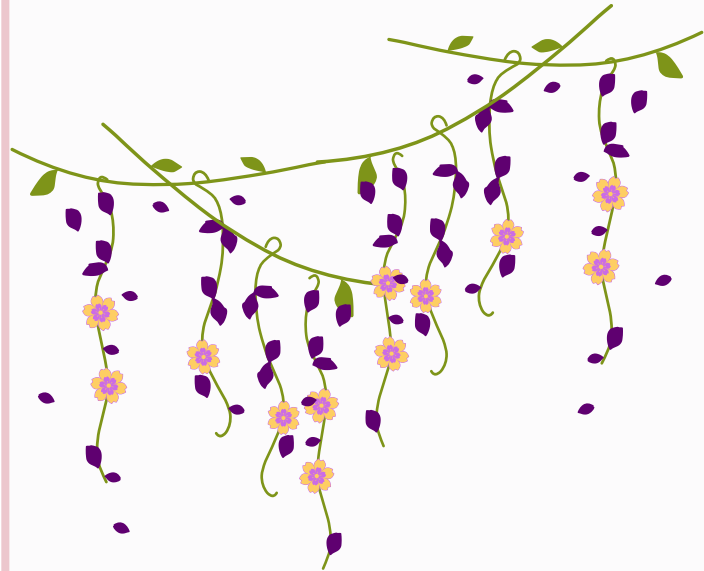
TARDE

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

MARTES 3



TARDE

Meditación para reconectar juntas (M)

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

18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Arteterapia: creando desde la libertad (M)

Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.

11:00 a 12:30h Semanal

TARDE

Danza entre mujeres (M)

Os invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde un taller de danza: a través del juego, la improvisación, el movimiento y la creación.

Juntas en una danza conectada y colectiva. No se requiere experiencia previa

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 5

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:30 a 12:00h Semanal

¡Nos vamos al cine! (TP)

Ven a ver la película "Invisibles" de Gracia Querejeta. Nos vemos a las 10:50h en Plaza de los Cubos.

Después de la película hay debate.

11:00-13:30h

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)

16:00-17:00h Semanal

Red Feminista de Latina por la soberanía de nuestros cuerpos (TP)

Jornada comunitaria en el Intercambiador de Aluche donde podrás participar en las dinámicas propuestas por el 8M **17:00-19:30h**

VIERNES 6

MAÑANA

Desayuno por el 8M: más igualdad, más derechos

Vente al 8M: un desayuno para encontrarnos, reflexionar juntas sobre nuestros derechos y poner en valor las prácticas feministas del día a día.

12:00-14:00h

TARDE

Cinefórum "Dirigido por mujeres" (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad.

En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival

Directed by Women Spain. .

17:30-19:30h

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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026

LUNES 9

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

Gestiona tu economía a través de las herramientas digitales (M)
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Bienestar emocional (M)
Un espacio para mujeres donde compartir, aprender y fortalecer nuestro mundo emocional.
16:30-18:00h Semanal

MARTES 10

MAÑANA

Carpa de Mapeando por el 8M (TP)
Desde Mapeando Latina, nos sumamos a la carpa comunitaria donde realizaremos diferentes actividades para concienciar a los y las vecinas por el 8M
10:00 A 13:00h Mensual

Centros de salud como agentes de cambio (P)
14:00 A 15:00h Mensual

TARDE

Meditación para reconectar juntas (M)
18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Arteterapia: creando desde la libertad (M)
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.
11:00 a 12:30h Semanal

TARDE

Danza entre mujeres (M)
Os invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde un taller de danza: a través del juego, la improvisación, el movimiento y la creación.
Juntas en una danza conectada y colectiva. No se requiere experiencia previa
17:30-19:30h Semanal

JUEVES 12

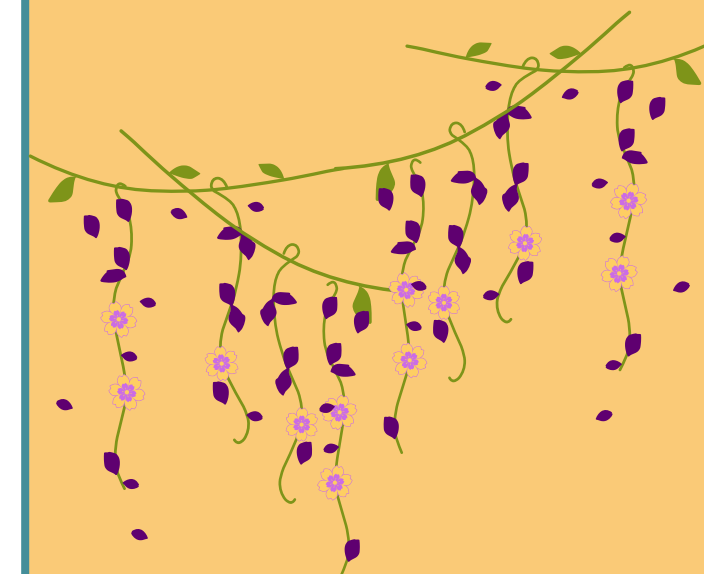
MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
Un espacio personal y compartido donde parar para estar mejor en el día a día a través de nuestros cuerpos.
¿Te mueve(s)?
10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Encuentro informal en el que compartir propuestas o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
16:00-17:00h Semanal

VIERNES 13



TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M):
Aprendemos conocimientos básicos para el manejo del ordenador.
16:30 a 18:00h Semanal

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026



LUNES 16

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)
Un espacio para mujeres donde compartir, aprender y fortalecer nuestro mundo emocional.
16:30-18:00h Semanal

Grupo de hombres por la igualdad (H)
18:00 a 19:30h

MARTES 17

MAÑANA

Comisión violencia de género y salud mental (P)
Grupo de profesionales de diferentes recursos de la Red de Salud Mental del distrito Latina, para fomentar la incorporación de la perspectiva de género y brindar herramientas para prevenir y detectar la violencia machista a
10:30-12:00h Mensual

TARDE

Meditación para reconectar juntas (M)
18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Arteterapia: creando desde la libertad (M)
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.
11:00 a 12:30h Semanal

TARDE

¿Cómo educar en igualdad? (TP)
Necesitamos que la igualdad empiece desde las familias, pero ¿cómo lo hacemos? Aprendemos herramientas de coeducación y compartimos experiencias desde una perspectiva de género.
17:00-18:30h

Danza entre mujeres (M)
17:30-19:30h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
10:30 a 12:00h Semanal

Desayuna con tu abogada (M):
10:30 a 12:00h: Mensual

Empoderarnos: detecta las relaciones tóxicas (M)
12:00 a 13:30h Mensual

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
16:00-17:00h Semanal

Endometriosis y autocuidado (M)
Nos acercamos a esta enfermedad todavía desconocida generando un espacio de autocuidado a través de un baño de Gong.
18:00-19:30h

VIERNES 20

MAÑANA

Hombres, género y salud mental (H)
Encuentro entre hombres para impulsar la igualdad en nosotros y nuestro entorno.
11:00-13h Mensual

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M):
Aprendemos conocimientos básicos para el manejo del ordenador.
16:30 a 18:00h Semanal

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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026



LUNES 23

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)
Un espacio para mujeres donde compartir, aprender y fortalecer nuestro mundo emocional.
16:30-18:00h Semanal

MARTES 24

MAÑANA

Mujeres tejiendo red (M)
Un espacio seguro de encuentro, diálogo y apoyo mutuo entre mujeres árabes.
10:30-12:00h Mensual

TARDE

Meditación para reconectar juntas (M)
Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.
18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Arteterapia: creando desde la libertad (M)
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.
11:00 a 12:30h Semanal

TARDE

Danza entre mujeres (M)
Os invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde un taller de danza: a través del juego, la improvisación, el movimiento y la creación. Juntas en una danza conectada y colectiva. No se requiere experiencia previa
17:30-19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
10:30 a 12:00h Semanal

Cuidamos nuestra salud (M)
Hablamos de salud con perspectiva de género en colaboración con Médicos del Mundo.
12:00 a 13:30h Mensual

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Encuentro informal en el que compartir propuestas o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
16:00-17:00h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

Café entre lecturas (M)
Una mañana de encuentro en torno a la lectura y conversación sobre algunos textos feministas de diferentes autoras.
11:00-12:30h Mensual

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M):
Aprendemos conocimientos básicos para el manejo del ordenador.
16:30 a 18:00h Semanal

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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LUNES 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

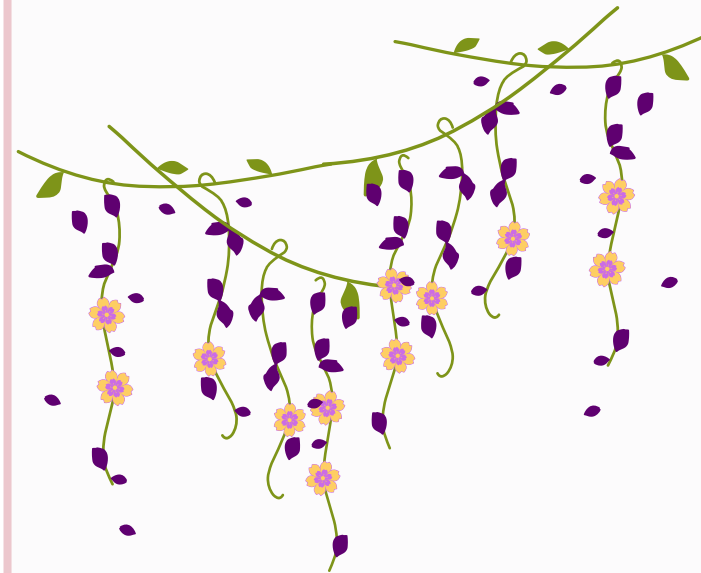
TARDE

Bienestar emocional (M)

Un espacio para mujeres donde compartir, aprender y fortalecer nuestro mundo emocional.

16:30-18:00h Semanal

MARTES 31



TARDE

Meditación para reconectar juntas (M)

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

18:00 a 19:00h Semanal

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