

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 1 AL 3 DE ABRIL 2026

"EL DESCANSO ES
RESISTENCIA Y ES RADICAL.
ESTA ES UNA PRÁCTICA
FEMINISTA ESTRATÉGICA"

TRICIA HERSEY



MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Biografías y confidencias: Berta Cáceres (TP)

Construimos la biografía de la mujer que da nombre a nuestro Espacio de Igualdad, Berta Cáceres, una mujer comprometida con la lucha y protección medioambiental.

10:00-12:00h

TARDE

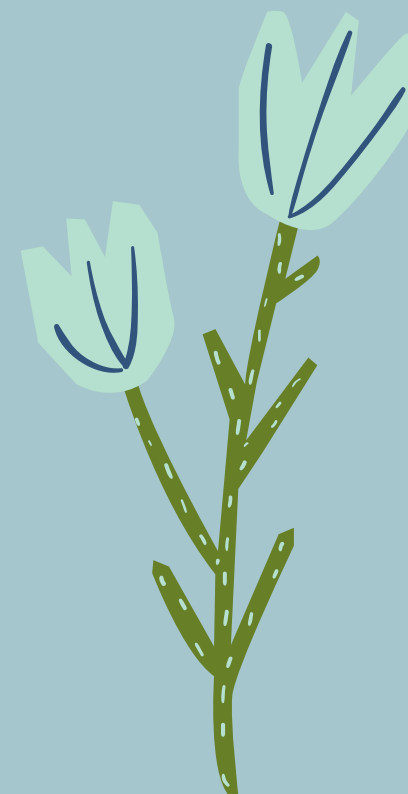
Hablemos de cine I (TP)

Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género

16:30-18:30h

JUEVES 2

FESTIVO



VIERNES 3

FESTIVO



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2026



LUNES 6

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

Teatralizadas (M)

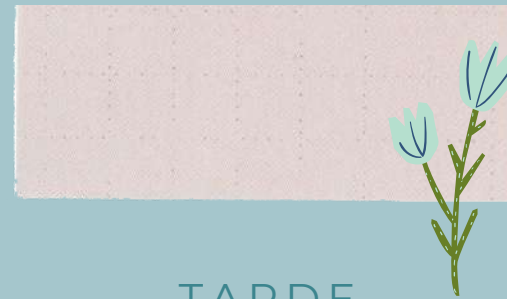
Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.
17:00-19:00h. Quincenal

MARTES 7

MAÑANA

Escritura creativa. El encuentro de nuestros relatos (M)

Este mes, con motivo del Día del Libro, nos vamos a juntar para seleccionar y definir los relatos e historias que queremos poner en común en la actividad
10:30-12:30h



TARDE

Parando el tiempo (M)

Abordaremos el impacto del estrés diario desde la práctica de ejercicios y desarrollo de conductas que favorecen la atención plena al momento presente.
17:00-18:30h. Quincenal

MIÉRCOLES 8

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 9

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respeta tu tiempo (M)

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

Tecnocreando (M) Visibilizando mujeres en la ciencia

Espacio de apropiación de las Tic. Este mes de abril nos dedicaremos a diseñar la difusión de la investigación acercando la muestra a la ciudadanía.
11:45-13:30h Semanal

TARDE

Cuerpo, música y expresión (M)

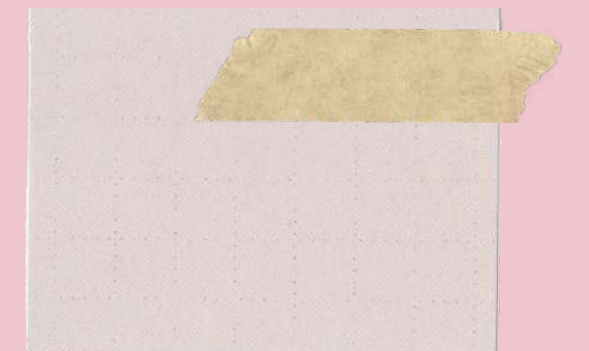
Exploraremos diferentes formas de movernos y expresarnos en un espacio libre y de confianza
17:00-19:00h Quincenal

VIERNES 10

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias. Mayores y diversas (M)

Espacio para compartir vivencias y sabidurías. Este mes, nos encontraremos para hablar de la homosexualidad en las mujeres mayores de 65 años.
10:00-11:30h



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026



LUNES 13

MAÑANA

Autodefensa emocional (M)

Espacio seguro y sororo donde aprenderemos a identificar situaciones de violencia y conoceremos estrategias de autodefensa feminista, trabajando aspectos emocionales, practicando el buen trato y creciendo juntas
10:30-12:30h

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

MARTES 14

MAÑANA

Las mujeres tiran dardos (M)

Te proponemos venir con nosotras y conocer las reglas de este juego para practicarlo junto a tus amigas en espacios públicos. En colaboración con el Centro de Mayores de Zofío.
11:00-13:00h

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

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 15

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
11:30-13:00h

TARDE

Movimiento y trabajo corporal. Habitando nuestro cuerpo (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. Respeta tu tiempo (M)

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

JUEVES 16

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respeta tu tiempo (M)

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

Tecnocreando (M) Visibilizando mujeres en la ciencia

Espacio de apropiación de las Tic. Este mes de abril nos dedicaremos a diseñar la difusión de la investigación acercando la muestra a la ciudadanía.
11:45-13:30h Semanal



VIERNES 17

MAÑANA

Reporteras sabias y cañeras (M)

Tomamos conciencia sobre la desigualdad existente en el distrito y las diferencias en la ocupación de espacios entre hombres y mujeres.
10:00-12:00h.



TARDE

Construir-nos sin violencia (M)

En este taller abordaremos la violencia de género desde 4 vertientes: tipos de violencia que existen, comunicación machista, conductas peligrosas y cómo solicitar ayuda si se precisa, generando herramientas colectivas de afrontamiento.
17:00-19:00h.

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2026



LUNES 20



MARTES 21

MAÑANA

Café jurídico. Acoso callejero (M)
Con motivo de la Semana Internacional de la Lucha Contra el Acoso en la Calle, este mes, compartiremos vivencias y abordaremos desde un enfoque jurídico y legal todas aquellas cuestiones relacionadas con este tema que nos interesen o inquieten.
10:30-12:30h

TARDE

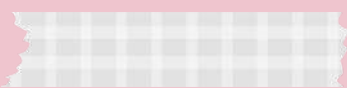
Parando el tiempo (M)
Abordaremos el impacto del estrés diario desde la práctica de ejercicios y desarrollo de conductas que favorecen la atención plena al momento presente.
17:00-18:30h Quincenal

MIÉRCOLES 22

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 23

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respeta tu tiempo (M)
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
10:00-11:30h Semanal

Encuentro de Relatoras. Biblioteca San Fermín (M)
Queremos conmemorar el Día del Libro, y por eso nos encontraremos en la Biblioteca Pública de San Fermín, donde las mujeres participantes en los talleres de escritura creativa, leerán y compartirán algunos de sus relatos.
12:00-13:30h

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 24

MAÑANA

Investigadoras de la actualidad (M)
Espacio de análisis de noticias, redes sociales y publicidad donde descubrir la violencia simbólica hacia las mujeres que, en muchas ocasiones, se normaliza en los medios de comunicación.
10:00-12:00h

TARDE

Teorías filmicas feministas (TP)
Haremos un repaso a las principales teorías filmicas feministas que surgieron en los años 70. Nos ayudará a entender la diferencia entre el cine de mujeres y el cine hecho por mujeres.
17:00-19:00h

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 27 AL 30 DE ABRIL 2026



LUNES 27

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

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 28

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

TARDE

Monográfico de emociones: el asco (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? Segunda sesión: conociendo a mi asco.

17:00-19:00h.

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Visita a sala Centro Centro. Exposición Wunderkammer de Ana Juan. (TP)

Este mes te invitamos a ver una exposición que comienza con el dibujo, para ir progresando hacia otros tipos de lenguajes como la animación y la escultura.

10:30-12:30h

TARDE

Movimiento y trabajo corporal. Habitando nuestro cuerpo (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. Respeta tu tiempo (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

17:45-19:15h Quincenal

JUEVES 30

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respeta tu tiempo (M)

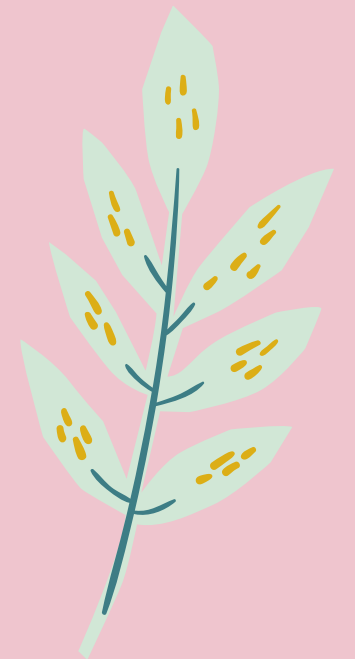
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

Tecnocreando (M) Visibilizando mujeres en la ciencia

Espacio de apropiación de las Tic. Este mes de abril nos dedicaremos a diseñar la difusión de la investigación acercando la muestra a la ciudadanía.

11:45-13:30h Semanal



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