

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves, de 10:00 a 14:30 y de 16:00 a 19:30 horas.

Viernes, de 8:00 a 16:00 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
- Exposición Mujeres y publicidad.
Evolución entre los años 2016 a 2026.

- Disponibilidad de aula

SEMANA DEL 1 AL 3 DE JULIO 2026

*“Canta de pulmón, tu historia
no se desafía”
Valeria Castro*



MIÉRCOLES 1

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 2

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1.

Pausa bajo el sol (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

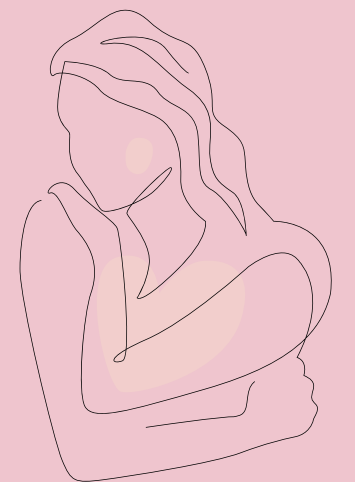
VIERNES 3

MAÑANA

Cuidarme es revolución (M)

Tiempo y espacio para poner en práctica herramientas de autocuidado y entrenar la capacidad de escucha a las propias necesidades.

10:00-12:00h



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO 2026



LUNES 6

MAÑANA

Los lunes manitas en el Berta (M)

Vente al Berta y participa con nosotras en la decoración del jardín del Espacio de Igualdad
10:00-11:30h Semanal

Gymkhana por la Igualdad (M)

Ven al Espacio de Igualdad a participar en una Gymkhana de juegos populares en clave de igualdad de género.
11:30-13:00h

TARDE

Hablemos de cine (TP)

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

MARTES 7

MAÑANA

Biografías y confidencias: Rosa Cortés (TP)

Construimos la biografía de Rosa Cortés, símbolo de la lucha de las mujeres durante el cautiverio de la población gitana, conocida como La Gran Redada
10:00-12:00h

TARDE

Límites y autocuidado (M)

En este taller exploraremos juntas como es nuestra forma de comunicarnos y como poner límites y decir no.
17:00-19:00h

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

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

TARDE

Movimiento y Trabajo corporal Desconecta y fluye (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. Pausa bajo el sol (M)

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

JUEVES 9

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Pausa bajo el sol (M)

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

Ciberseguridad (M)

Aprendiendo a navegar por internet de forma segura. Para mayores de 65 años
11:00-13:00h

VIERNES 10

MAÑANA

Dinamización Exposición Mujeres y publicidad (TP)

Explicación por parte de las creadoras de la línea del tiempo entre 2016 hasta 2026 y del proceso de investigación.
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 JULIO 2026

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 13

MAÑANA

Los lunes manitas en el Berta (M)

Vente al Berta y participa con nosotras en la decoración del jardín del Espacio de Igualdad
10:00-11:30h Semanal

Remojando nuestros cuerpos (M)

Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos, aprovecharemos para reflexionar sobre las violencias estéticas y corporales
11:00-13:00h

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 14

MAÑANA

Visita a la Exposición Endometriosis, el dolor silenciado.

Museo del Romanticismo (TP)
La exposición de la fotógrafa Laia Abril evoca cómo la medicina ha ejercido más como medio de control sobre el cuerpo de las mujeres que de cuidado
10:00-12:30h

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 15



TARDE

Tejedoras de palabras (M)

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

JUEVES 16

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Pausa bajo el sol (M)

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

Ciberseguridad (M)

Aprendiendo a navegar por internet de forma segura. Para mayores de 65 años
11:00-13:00h

TARDE

Club de lectura (TP)

Espacio de reflexión en torno a la lectura de un libro con perspectiva de género. En colaboración con Feministas Usera.
17:30-19:30h

VIERNES 17

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias ¿Qué es la diversidad en las mujeres mayores? (M)

Hablaremos sobre qué es la diversidad para las mujeres de más de 65 años y reflexionaremos sobre la libertad real de mostrarnos tal y cómo somos
10:00-11:30h



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



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/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO 2026

LUNES 20

MAÑANA

Los lunes manitas en el Berta (M)
Vente al Berta y participa con nosotras en la decoración del jardín del Espacio de Igualdad
10:00-11:30h Semanal

Escritura creativa
Cuentos de mi maleta (M)
Este mes, probaremos nuestra creatividad escribiendo una historia sobre los objetos que encontraremos en nuestra maleta.
11:30-13:30h

MARTES 21

MAÑANA

Colaboratorio de empoderamiento laboral (M)
Espacio de formación para la búsqueda de empleo, trabajo de habilidades, competencias personales y espacio de búsqueda colaborativa.
12:00-14:00h



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

Ping pong dentro (M)
Vente con nosotras al espacio y dedica un tiempo de diversión jugando al ping pong. No te preocupes si no lo has hecho nunca, te enseñamos.
16:00-17:30h

Relaxing Berta Grupo 2. Pausa bajo el sol (M)
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
17:45-19:15h Quincenal

JUEVES 23

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Pausa bajo el sol (M)
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
10:00-11:30h Semanal

Ciberseguridad (M)
Aprendiendo a navegar por internet de forma segura. Para mayores de 65 años
11:00-13:00h

VIERNES 24

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 27 AL 31 DE JULIO 2026

LUNES 27

MAÑANA

Los lunes manitas en el Berta (M)

Vente al Berta y participa con nosotras en la decoración del jardín del Espacio de Igualdad

10:00-11:30h Semanal

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

11:30-13:00h Semanal

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

Remojando nuestros cuerpos (M)

Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos, aprovecharemos para reflexionar sobre las violencias estéticas y corporales

11:00-13:00h



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 29

MAÑANA

Cuerpo, música y expresión (M)

A través del cuerpo y las diferentes músicas podremos explorar distintas formas de movernos y expresarnos, en un espacio libre y de confianza.

10:30-12:00h

TARDE

Hablemos de cine (TP)

Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género

16:30-18:30h

JUEVES 30

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Pausa bajo el sol (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h 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.

17:00-18:30h

VIERNES 31

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



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