

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 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 3 AL 7 AGOSTO 2026



LUNES 3

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

MARTES 4

MAÑANA

Biografías y confidencias: Helen O'Connell (TP)
Construimos la biografía de Helen O'Connell quien investigó el clítoris y corrigió errores que se habían planteado sobre su anatomía. Por eso se la denominó como la redescubridora del clítoris.
10:00-12:00h

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)
Grupo de refuerzo para la lectura y escritura
10:00-11:30h

JUEVES 6

MAÑANA

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



VIERNES 7

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias Nuestra sexualidad (M)
En conmemoración del día mundial del orgasmo femenino, nos encontraremos para visibilizar los derechos sexuales de las mujeres mayores de 65 años.
10:00-12:30h

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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

LUNES 10

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

MARTES 11

MAÑANA

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.

10:00-11:30h Quincenal

MIÉRCOLES 12



JUEVES 13

MAÑANA

Hablemos de cine (TP)

Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género

10:00-12:30h

VIERNES 14

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 a 12:00h

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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026



LUNES 17

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

MARTES 18

MAÑANA

Mujeres de Ingenio. Plumas de Oro en el Siglo de las Letras.

Museo Lope de Vega (TP)

Salida al Museo Lope de Vega para visitar una exposición que visibiliza a figuras de la literatura del Siglo de Oro español, que consiguieron crear y difundir sus trabajos pese a las restricciones de la época.

10:00-12:00h

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Café Jurídico: Violencia Digital (M)

Identificaremos diferentes tipos de violencia de género digital y aprenderemos pautas de prevención y de actuación.

10:00-12:00h

JUEVES 20

MAÑANA

Paseo Saludable (M)

Te proponemos dar un paseo por el parque, caminaremos juntas mientras conversamos. Aprovecharemos para disfrutar de la naturaleza, respirar y conectar con nosotras.

08:30-10:30h

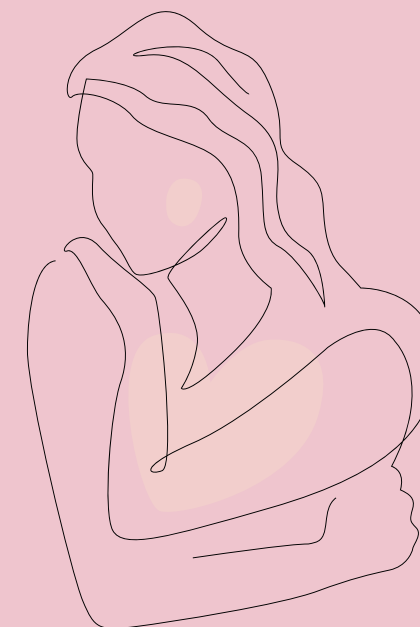
VIERNES 21

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.

10:30-12:00h



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO 2026



LUNES 24

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

MARTES 25

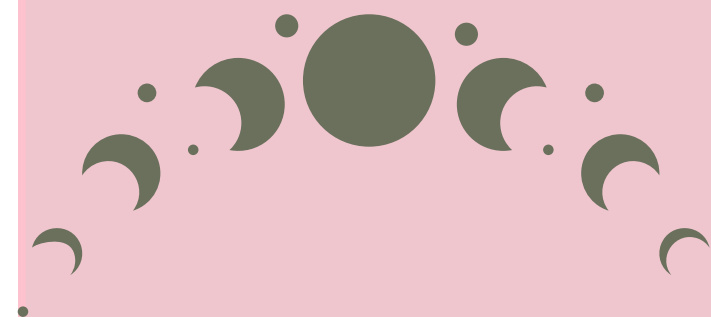
MAÑANA

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.
10:00-11:30h Quincenal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Sexualidad en clave de mujer (M)
Hablaemos de cuerpo, emociones, relaciones, deseo y placer, fomentando el autoconocimiento, el bienestar y una vivencia más consciente y satisfactoria de la sexualidad.
10:00-12:00h



JUEVES 27

MAÑANA

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.
10:30-12:00h

VIERNES 28

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

SEMANA DEL 31 DE AGOSTO 2026



LUNES 31

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

Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.
11:30-13:30h

"NO PODEMOS DEJAR QUE LAS
PERCEPCIONES LIMITADAS DE LOS
DEMÁS TERMINEN DEFINIÉNDONOS"

VIRGINIA SATIR

TRABAJADORA SOCIAL Y PSICOTERAPEUTA



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