

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 4 DE SEPTIEMBRE 2026



MIÉRCOLES 2

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias (M)
Hablemos de nuestros talentos
Este mes nos encontraremos
para profundizar en nuestros
conocimientos, talentos y
saberes.
10:00-11:30h

TARDE

Tejedoras de palabras (M)
Grupo para resignificar el
ganchillo y tejer con perspectiva
feminista
17:00-19:00h Quincenal

JUEVES 3

MAÑANA

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



VIERNES 4



TARDE

Hablemos de cine (TP)
Debatiremos sobre películas
cuestionando los mandatos y
estereotipos de género
16:30-19:00h

(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/espaciodeigualdadbtertacaceres



SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026



LUNES 7

MAÑANA

Café jurídico (M)

¿Puede mi exmarido cortarme la luz de casa durante el proceso de divorcio?

Analizaremos la novedosa Sentencia del Tribunal Supremo en la que se aclara si es o no delito el corte de la luz de la vivienda a una mujer por parte de su exmarido durante el proceso de divorcio.

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.

16:00-17:30h. Semanal

MARTES 8

MAÑANA

Biografías y confidencias: Junko Tabai (TP)

Construimos la biografía de la primera mujer en alcanzar la cima del Everest en 1975.

10:00-12:00h

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 9

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

Movimiento y Trabajo corporal Reactiva tu 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. Elige tu momento (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

17:45-19:15h Quincenal

JUEVES 10

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Elige tu momento (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

Tecnocreando. La violencia de género en nuestro entorno (M)

Espacio de apropiación de las Tic para conocer los tipos de violencia de género en las redes sociales, el espacio público y el entorno laboral.

11:45-13:30h 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 11

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,

10:30-12:30h



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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 14

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

Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.

16:00-17:30h. Semanal

MARTES 15

MAÑANA

Museo de Artes Decorativas. Toda mi casa es un altar (TP)

Visitaremos la exposición creada por Gema Polanco, que transforma el espacio en un entorno íntimo que mezcla lo doméstico con lo sagrado a través de lo textil.

10:00-12:00h

Observatorio de género (TP)

Espacio de reflexión y análisis de la realidad del distrito en materia de igualdad.

12:00-14:00

Empléate.

Iniciando el rumbo laboral (M)

Espacio colaborativo de formación continua para la búsqueda de empleo, trabajo de habilidades y competencias personales. En este taller empezaremos por conocer cómo iniciar nuestro camino laboral.

11:00-12:30h

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

10:00-11:30h Semanal

TARDE

Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

17:00-19:00h Quincenal

JUEVES 17

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Elige tu momento (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

Tecnocreando. La violencia de género en nuestro entorno.(M)

Espacio de apropiación de las Tic para conocer los tipos de violencia de género en las redes sociales, el espacio público y el entorno laboral.

11:45-13:30h Semanal

TARDE

Nuestra salud en el centro: Nutrición y emociones (M)

¿De que tengo hambre? La psiconutrición te ayudará a entender de qué tienes hambre apoyándose en tres pilares: Información nutricional, regulación emocional y movimiento en el cuerpo

17:00-19:00h

VIERNES 18

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



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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 21



TARDE

Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.
16:00-17:30h. Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Monográfico de emociones: la rabia (M)

Vamos a conocer más de cerca a nuestras emociones. ¿Cómo son, qué aspecto tienen y por qué aparecen? En un ambiente tranquilo, seguro y de confianza,
10:30-12:30

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 23

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

Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.
16:00-17:30h.

JUEVES 24

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Elige tu momento (M)

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

Taller Sembrando Igualdad. Impartido por UDC Usera (M)

Aprenderemos técnicas para el cultivo de nuestras plantas, en el Jardín del Berta. Entorno de respeto por el medio ambiente y la igualdad
11:30-13:00h

TARDE

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.
17:00-19:00h

VIERNES 25

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

Evento Artístico Comunitario: Jaleo Jaleo (TP)

Participación junto a entidades de los barrios de Orcasitas y Orcasur, integrando la perspectiva de género en las distintas actividades programadas.
17:00-19:30h

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

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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28

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

10:00-12:00h

TARDE

Psicología positiva (M)

Trabajaremos en la identificación y el desarrollo de las fortalezas y virtudes personales, con el fin de mejorar la autoestima y la autoeficacia percibida.

17:00-18:30h

MARTES 29

MAÑANA

Escritura creativa. Impulsando nuestros proyectos (M)

Este mes recuperaremos relatos y escritos anteriores aportando mejoras para darlos a conocer en un futuro próximo.

10:30-12:30h

TARDE

Suelo pélvico (M)

Descubriremos qué es el suelo pélvico y por qué es tan importante en la salud de las mujeres a lo largo de su ciclo vital.

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 30

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 Reactiva tu 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. Elige tu momento (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

17:45-19:15h Quincenal

"Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que la libertad sea nuestra propia sustancia"

Simone de Beauvoir. Filósofa, profesora, escritora y activista feminista

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