ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU
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: 91 022 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.
- **Exposición UNICEF**: “Guatemala: Trabajando por los derechos de las niñas”
- Servicio de asesoramiento y formación a profesionales

SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2026

MARTES 1

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Espacio de encuentro informal en el que compartir iniciativas y propuestas, debates o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 2

TARDE

Cómo educar en igualdad (TP)
Propuesta pedagógica práctica para desterrar estereotipos de género fomentando el respeto, la empatía y la corresponsabilidad a través de dinámicas lúdicas y cuentos coeducativos
18:00 a 19:30h

JUEVES 3

MAÑANA

Formación a profesionales: cuidar sin descuidarnos (P):
Estrategias de autocuidado profesional para hacer nuestros entornos de trabajo más habitables
11:00 a 12:30h

VIERNES 4

MAÑANA

Un respiro en el agua: ¡nos vamos a la piscina! (M)
Disfrutamos de una mañana en la piscina juntas, compartiendo un rato agradable favoreciendo nuestro bienestar, el ocio y el autocuidado en grupo
10:00 a 13:00h

Visita la exposición de UNICEF:
"Guatemala: Trabajando por los derechos de las niñas"

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) | ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES | (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS 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 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7

TARDE

¿Te pagan lo que te corresponde?: aprende a leer tu nómina (M):
Un taller para reconocer el valor de tu trabajo, conocer tus derechos y entender por qué no siempre se paga igual. Hablaremos de brecha salarial, de barreras invisibles y de cómo fortalecer tu empoderamiento laboral.
18:00 a 19:30h

MARTES 8

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Espacio de encuentro informal en el que compartir iniciativas y propuestas, debates o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Meditación para reconectar juntas (M)
Un espacio grupal para escuchar nuestros cuerpos y emociones, cuidarnos y disfrutar de la pausa.
10:30 a 11:30h

TARDE

Danza tu vida en contacto contigo (M):
Suelta tensiones, conecta con tu cuerpo, conócete mejor y gana confianza en ti misma en un ambiente tranquilo y respetuoso. No necesitas experiencia previa, solo ganas de moverte.
17:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 10

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.
10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Reunión Red Feminista de Latina (TP):
Construye con las vecindad y personal técnico del distrito un lugar más igualitario y libres de violencia machista.
17:00 a 18:30h Mensual

VIERNES 11

MAÑANA

Hablamos de sexualidad, relaciones y amores (M)
Un espacio seguro entre mujeres donde compartir, reflexionar y conversar poniendo el buen trato en el centro
11:00 a 12:30h Semanal

Visita la exposición de UNICEF: *"Guatemala: Trabajando por los derechos de las niñas"*

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS 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 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 14

MAÑANA

Uso de la IA para la búsqueda de empleo (M)
Taller en el que aprenderemos a usar la Inteligencia Artificial para buscar empleo de manera más eficiente y rápida
10:30 a 12:00H

TARDE

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

MARTES 15

MAÑANA

Comisión de salud mental y violencia de género (P)
12:00 a 14:00h Mensual

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
18:00 a 19:00h Semanal

Proyección documental "Una habitación propia colectiva" (TP)
Conocemos la historia del Centro Cultural de la Mujer de Lucero a través de sus fundadoras y los retos de los derechos de las mujeres por entonces.
En el Centro Cultural José Luis Sampedro
18:00 a 20:00h

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Arteterapia: creando desde la libertad (M)
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.
10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Danza tu vida en contacto contigo (M):
Suelta tensiones, conecta con tu cuerpo, conócete mejor y gana confianza en ti misma en un ambiente tranquilo y respetuoso. No necesitas experiencia previa, solo ganas de moverte.
17:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 17

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.
10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Obra de teatro fiestas de Lucero (TP):
Ven a disfrutar de una obra de teatro sobre Gloria Fuertes en el Centro Cultural José Luis Sampedro en el marco de las fiestas del barrio de Lucero.
Pendiente de confirmar

VIERNES 18

MAÑANA

Hablamos de sexualidad, relaciones y amores (M)
Un espacio seguro entre mujeres donde compartir, reflexionar y conversar poniendo el buen trato en el centro
11:00 a 12:30h Semanal

Visita la exposición de UNICEF: *"Guatemala: Trabajando por los derechos de las niñas"*

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS 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 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 21

MAÑANA

Andarinas: caminando hacemos amigas (M):
Salimos a pasear por los parques de Latina mientras charlamos y conocemos otras mujeres del barrio. ¿Te animas?
10:30 a 12:30h

TARDE

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

MARTES 22

MAÑANA

Centros de salud como agentes de cambio (P)
Convocamos a las y los referentes de violencia de género de los centros de salud de Latina para compartir un espacio de diagnóstico y estrategias.
14:00 a 15:00h Mensual

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Espacio de encuentro informal en el que compartir iniciativas y propuestas, debates o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Arteterapia: creando desde la libertad (M)
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.
10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Danza tu vida en contacto contigo (M):
Suelta tensiones, conecta con tu cuerpo, conócete mejor y gana confianza en ti misma en un ambiente tranquilo y respetuoso. No necesitas experiencia previa, solo ganas de moverte.
17:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 24

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

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M)
Taller dirigido a mujeres que ya poseen un conocimiento básico de informática.
16:00 a 17:30h

VIERNES 25

MAÑANA

Hablamos de sexualidad, relaciones y amores (M)
Un espacio seguro entre mujeres donde compartir, reflexionar y conversar poniendo el buen trato en el centro
11:00 a 12:30h Semanal

TARDE

Aprendemos desde 0: mujeres digitalizadas (M):
Taller donde se aprenderán herramientas digitales básicas para favorecer la confianza y autonomía digital como encender y apagar el equipo, uso del teclado y el ratón, organización de archivos, navegación por internet, etc
17:00 a 18:30h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS 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 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28

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 a 12:00h Semanal

Cuida tu salud financiera (M)
Aprende a manejar tus cuentas para ahorrar mejor y tener más autonomía económica.
12:00 a 13:30h

TARDE

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

MARTES 29

MAÑANA

Nos vamos de visita al Observatorio contra la violencia doméstica y de género (TP):
Conoce más de cerca esta institución cuya finalidad principal consiste en abordar el tratamiento de estas violencias desde la Administración de Justicia.
10:30 a 12:00h

TARDE

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)
Espacio de encuentro informal en el que compartir iniciativas y propuestas, debates o preocupaciones y pensar juntas cómo seguir avanzando hacia la igualdad.
18:00 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Arteterapia: creando desde la libertad (M)
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales.
10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Danza tu vida en contacto contigo (M):
Suelta tensiones, conecta con tu cuerpo, conócete mejor y gana confianza en ti misma en un ambiente tranquilo y respetuoso. No necesitas experiencia previa, solo ganas de moverte.
17:30 a 19:30h Semanal

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