

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 2 DE OCTUBRE 2026



JUEVES 1

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respira en otoño (M)

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

Sembrando Igualdad con las UDC Usera (M)

Aprenderemos técnicas para hacer el cultivo de nuestras plantas en el Jardín del Berta.
Disfruta de un entorno participativo, donde el respeto por el medio ambiente y la igualdad crecerán juntas.
11:30-13:00h

VIERNES 2

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias. Nuestra menopausia (M)

Este mes nos encontraremos para hablar de cómo la menopausia afecta a la vida de las mujeres.
10:00-11:30h Mensual

Experiencia Inmersiva: La habitación invisible (M)

Visitaremos la entidad Betania para acercarnos a la realidad de la trata de seres humanos con fines de explotación sexual.
12:00-14:00h

TARDE

Teatro Feminista: el teatro como ensayo para la igualdad (M)

Un espacio donde investigar obras clásicas desde la perspectiva de género, compararlas con situaciones reales de la vida cotidiana y proponer juntas finales alternativas.
17:00-19:00h

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026



LUNES 5

MAÑANA

Café Jurídico: Conoce la jurisprudencia del Tribunal Supremo sobre Violencia de Género (M)

¿Alguna vez has visto una Sentencia del TS? Debatiremos sobre si la perspectiva de género está o no presente en ella y de qué manera su presencia puede afectar a la condena impuesta.

10:00-12:00h Mensual

TARDE

Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)

Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana

17:00-18:30h Quincenal

MARTES 6

MAÑANA

Taller de Autodefensa Feminista (M)

En colaboración con la entidad Intered, aprenderemos a identificar situaciones de violencia y conoceremos estrategias emocionales y físicas

12:00-14:00h

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 7

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

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. Quincenal

TARDE

Tejedoras de palabras. Tejiendo contra la violencia de género (M)

Propiciaremos un encuentro entre participantes para crear una propuesta común que sirva para sensibilizar a la ciudadanía el día de la marcha "Usera libre de violencia machista"

17:00-19:00h Quincenal

JUEVES 8

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respira en otoño (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

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

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

11:45-13:30h Semanal

VIERNES 9

MAÑANA

Biografías y confidencias Claudia Goldin (TP)

Galardonada con un premio Nobel en economía por sus investigaciones sobre la brecha salarial de género.

10:00-12:00h Mensual

Taller de calendario de siembra y planificaciones de la temporada (M)

Desde el programa de creación y dinamización de huertos en centros municipales, se ofrecerá una formación para el cuidado del huerto del Berta.

12:00-13:30h



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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

FESTIVO



MARTES 13

MAÑANA

Monográfico de emociones: la tristeza (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? Cuarta sesión: conociendo la tristeza
10:30-12:30h

Observatorio de género de Usera (TP)

Espacio de reflexión y análisis de la realidad del distrito en materia de igualdad.
12:00-14:00h

MIÉRCOLES 14

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 Mensual

TARDE

Movimiento y Trabajo corporal Energía otoñal (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. Respira en otoño (M)

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

JUEVES 15

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respira en otoño (M)

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

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

Espacio de apropiación de las Tic para conocer los tipos de violencia de género en tres escenarios cotidianos, 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 Mensual

VIERNES 16



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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026



LUNES 19

MAÑANA

Las voces de nuestras escritoras (M)

Vente al Jardín del Berta para conmemorar el Día de las Escritoras. Compartiremos relatos escritos por mujeres del distrito y pondremos voz a textos escritos por escritoras relevantes.

10:30-12:30h

TARDE

Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)

Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana

17:00-18:30h Quincenal

MARTES 20

MAÑANA

Mitologías Modernas: Ouka Leele and Co

Visitaremos la Sala Alcalá para disfrutar de una exposición que conjuga la pintura, la cultura visual y la fotografía.

10:00-12:00h

Empléate. Iniciando el rumbo laboral (M)

Espacio de formación continua para la búsqueda de empleo, trabajo de habilidades y competencias personales y espacio de búsqueda colaborativa.

11:00-12:30h Mensual

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 21

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

10:00-11:30h Semanal

Los derechos de las inquilinas en situación de vulnerabilidad (M)

En este taller, dirigido tanto a mujeres en situación de vulnerabilidad como a profesionales del ámbito social, conoceremos la normativa sobre arrendamientos urbanos en colaboración con Provivienda.

12:00-14:00h

TARDE

Tejedoras de palabras. Tejiendo contra la violencia de género (M)

Propiciaremos un encuentro entre participantes para crear una propuesta común que sirva para sensibilizar a la ciudadanía el día de la marcha "Usera libre de violencia machista"

17:00-19:00h Quincenal

JUEVES 22

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respira en otoño (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

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

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

11:45-13:30h Semanal

TARDE

Las herederas: el despegue de las mujeres en el cine español (M)

Conoceremos a directoras de finales de los 80 y principios de los 90 que conformarán el cine español a caballo entre dos siglos. Planteaban nuevos temas, nuevas narrativas y se midieron de tú a tú con sus homólogos masculinos.

17:00-19:00h

VIERNES 23

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 Mensual



TARDE

Teatro Feminista: el teatro como ensayo para la igualdad (M)

Un espacio donde investigar obras clásicas desde la perspectiva de género, compararlas con situaciones reales de la vida cotidiana y proponer juntas finales alternativas.

17:00-19:00h

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

LUNES 26

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 Mensual

TARDE

Hablemos de cine (TP)

Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género
16:00-17:30h

MARTES 27

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 Mensual



MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura
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. Quincenal

TARDE

Movimiento y Trabajo corporal Energía otoñal (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. Respira en otoño (M)

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

JUEVES 29

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Respira en otoño (M)

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

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

Espacio de apropiación de las Tic para conocer los tipos de violencia de género en tres escenarios cotidianos, las redes sociales, el espacio público y el entorno laboral.
11:45-13:30h Semanal

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 Mensual

VIERNES 30

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 Mensual

TARDE

Club de lectura (M)

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

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.
17:30-19:00h

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