

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

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: 91 022 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.

➤ Servicio de asesoramiento y formación 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 1 AL 2 DE OCTUBRE 2026



JUEVES 1

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

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)

18:00 a 19:00h Semanal

VIERNES 2

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026



LUNES 5

MAÑANA

Búsqueda de empleo entre mujeres (M)

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)

16:30 A 18:00h Semanal

Cuerpo en calma: estiramientos y flexibilidad (M)

Empezamos la semana cuidando nuestro cuerpo, poniéndole atención a través de ejercicios suaves de estiramientos y flexibilidad.

18:15 a 19:15h Semanal

MARTES 6

MAÑANA

Mente en forma: juegos de memoria (M):

Entrenamos nuestra mente a través de juegos mientras aprendemos de igualdad.

12:00 a 13:30h

TARDE

Alto y claro: herramientas para comunicarnos mejor (M):

Trabajaremos juntas herramientas prácticas para expresar ideas, necesidades y límites de forma clara y segura, mejorar la escucha y afrontar conversaciones difíciles con mayor confianza.

18:00 a 19:30h

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Soltar la culpa: fortalecemos nuestra autoestima (M)

Fortalecemos una autoestima feminista basada en el autocuidado, el respeto y la igualdad.

10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Meditación para reconectar juntas (M):

16:30 a 17:30 Semanal

Danza entre mujeres (M):

Te invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde la danza: a través del juego, el movimiento y la creación. No se requiere experiencia previa

17:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 8

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Visita al Altar de Día de Muertos en Casa de México (TP)

Visita guiada al altar para conocer una de las tradiciones milenarias más destacadas del país que refleja la riqueza cultural de México.

12:30 a 13:30h

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M)

16:00 a 17:30h

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)

18:00 a 19:00h Semanal

VIERNES 9

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



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 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026



LUNES 12

FESTIVO

MARTES 13

MAÑANA

Carpa de Mapeando por el Día de la Salud Mental (TP):

Actividad participativa para concienciar sobre la salud mental desde una perspectiva de género.

10:30 a 13:30h Mensual

TARDE

Alto y claro: herramientas para comunicarnos mejor (M):

Trabajaremos juntas herramientas prácticas para expresar ideas, necesidades y límites de forma clara y segura, mejorar la escucha y afrontar conversaciones difíciles con mayor confianza.

18:00 a 19:30h

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Soltar la culpa: fortalecemos nuestra autoestima (M)

Fortalecemos una autoestima feminista basada en el autocuidado, el respeto y la igualdad.

10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Meditación para reconectar juntas (M):

16:30 a 17:30 Semanal

Danza entre mujeres (M):

Te invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde la danza: a través del juego, el movimiento y la creación. No se requiere experiencia previa

17:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 15

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Empoderarnos: defiende tus derechos (M)

¿Y si la justicia fuera mucho más que castigar? Un espacio para imaginar otras formas de hacer justicia desde la vida cotidiana

12:00 a 13:30h

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M)

16:00 a 17:30h

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)

18:00 a 19:00h Semanal

VIERNES 16

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):

17:00 a 18:30h

Feria de Entidades (TP):

Encuentro anual organizado por la Mesa Comunitaria del distrito de Latina para dar a conocer los recursos sociales, asociaciones y servicios de los barrios. En el Parque Aluche.

17:00 a 20:00h

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



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/espaciodeigualdadmariademaetzu



SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026



LUNES 19

MAÑANA

Búsqueda de empleo entre mujeres (M)

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)

16:30 A 18:00h Semanal

Emociones y cuidados ante la pérdida. Presentación del libro "El lenguaje es otro cuando alguien muere" (TP)

18:00 a 19:30h

MARTES 20

MAÑANA

Comisión de salud mental y violencia de género (P)

12:00 a 14:00h Mensual

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

Alto y claro: herramientas para comunicarnos mejor (M):

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Soltar la culpa: fortalecemos nuestra autoestima (M)

Fortalecemos una autoestima feminista basada en el autocuidado, el respeto y la igualdad.

10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Meditación para reconectar juntas (M):

16:30 a 17:30 Semanal

Danza entre mujeres (M):

Te invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde la danza: a través del juego, el movimiento y la creación. No se requiere experiencia previa

17:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 22

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

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)

18:00 a 19:00h Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Hablamos de sexualidad, relaciones y amores (M)

11:00 a 12:30h Semanal

TARDE

Aprendemos desde 0: mujeres digitalizadas (M):

17:00 a 18:30h

Ponerle nombre al dolor: el proceso del duelo en la endometriosis (M):

Conocemos el duelo asociado a la endometriosis, reconociendo sus manifestaciones y exploraremos recursos para avanzar hacia una mayor calidad de vida

18:30 a 19:45h

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026



LUNES 26

MAÑANA

Búsqueda de empleo entre mujeres (M)

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

Cuerpo en calma: estiramientos y flexibilidad (M)

18:15 a 19:15h Semanal

MARTES 27

MAÑANA

Mente en forma: juegos de memoria (M):

Entrenamos nuestra mente a través de juegos mientras aprendemos de igualdad.

12:00 a 13:30h

TARDE

Alto y claro: herramientas para comunicarnos mejor (M):

Trabajaremos juntas herramientas prácticas para expresar ideas, necesidades y límites de forma clara y segura, mejorar la escucha y afrontar conversaciones difíciles con mayor confianza.

18:00 a 19:30h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Soltar la culpa: fortalecemos nuestra autoestima (M)

Fortalecemos una autoestima feminista basada en el autocuidado, el respeto y la igualdad.

10:30 a 12:00h Semanal

TARDE

Meditación para reconectar juntas (M):

16:30 a 17:30 Semanal

Danza entre mujeres (M):

Te invitamos a empoderar nuestros cuerpos desde la danza: a través del juego, el movimiento y la creación. No se requiere experiencia previa

17:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 29

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Hacemos frente a los micromachismos (M)

Identificamos situaciones cotidianas en las que aparecen los micromachismos aprendiendo a reconocerlos para poder hacerles frente

12:00 a 13:30h

TARDE

Mujeres conectadas: taller de autonomía digital (M)

16:00 a 17:30h

Café entre nosotras: charlamos de lo que nos importa (M)

18:00 a 19:00h Semanal

VIERNES 30

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