ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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
- "Hilos y recortes: exposición de collages analógicos" de María Jesús Franco Durán.

SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 2

FESTIVO



MARTES 3



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 Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Mente en forma: juegos de memoria (M):
Entrenamos nuestra mente a través de juegos mientras aprendemos de 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 5

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

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 6

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 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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 9

FESTIVO



MARTES 10

MAÑANA

Carpa de Mapeando por el 25N (TP):
Actividades en calle con diferentes actividades de recursos del distrito Latina por el Día Internacional de Eliminación de la violencia contra las mujeres.
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 Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Mente en forma: juegos de memoria (M):
Entrenamos nuestra mente a través de juegos mientras aprendemos de 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 12

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento (M)
10:30 a 12:00h Semanal

¿Es sana mi relación?(M)
Identificamos diferentes tipos de violencias machistas, tanto dentro de relaciones como fuera de ellas.
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

Inauguración "Hilos y recortes: exposición de collages analógicos" (TP)
18:30 a 20:00h Exposición de María Jesús Franco Durán.

VIERNES 13

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 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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 16

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 17

MAÑANA

¡Nos vamos al cine! (TP)
Ven al cine a ver la película "Sorda" de Eva Libertad en la Sala Berlanga. Después de la película mantendremos un debate sobre los derechos de las personas con discapacidad.
11:30 a 13:30h

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

TARDE

Alto y claro: herramientas para comunicarnos mejor (M):
Trabajaremos juntas herramientas prácticas para expresar necesidades y límites de forma clara y segura, mejorar la escucha y afrontar conversaciones difíciles
18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Mente en forma: juegos de memoria (M):
Entrenamos nuestra mente a través de juegos mientras aprendemos de 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 19

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

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

VIERNES 20

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 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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 23

MAÑANA

Conoce tus derechos laborales (M)
Aprendemos juntas herramientas clave para defender nuestros derechos laborales.
10:30 a 12:00h

Cuida tu salud financiera (M)
12:00 a 13:30h

TARDE

Bienestar emocional (M)
16:30 A 18:00h Semanal

Cuerpo en calma: estiramientos y flexibilidad (M)
18:15 a 19:15h Semanal

MARTES 24

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

Visita al museo del Romanticismo (TP)
Conocemos el museo a través de diferentes temáticas y testimonios de mujeres del siglo XIX.
La visita guiada se complementa con un sencillo taller creativo.
16:30 a 18:30h

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Desayuno por el 25N: el buen trato en el centro (M)
Nos juntamos a desayunar mientras hablamos de la importancia de sembrar el buen trato en nuestras relaciones para combatir la violencia contra las mujeres.
10:30 a 12:00h

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 26

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

Jornada 25N Red feminista de Latina (TP)
Entre otras, contaremos con una charla de autodefensa emocional ante situaciones de violencia machista. En el Centro Cultural Jose Luis Sampedro
18:00 a 20:00h

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

VIERNES 27

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 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

SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 30

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

(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