

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN ENERO 2025



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. 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:

- Una pared con voz propia
- Biografiadas en RRSS
- Mujeres digitales.
Aula de ordenadores de uso libre

- Disponibilidad de aula

- Exposición "Colgadas"
- Exposición Permanente "Mi deidad totémica"



SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025

FELIZ
2025

GASPARA:
¡Ay, madre del amor hermoso,
qué viaje tan horroroso!
Entre la tos del camello y el
continuo triquiteo
- triquitraque, triquiteo- entre
sus jorobas me mareo.

BALTASARA:
Pues yo no veas que tontees,
como haciéndome un favor me
emplumastéis el famélico
dromedario,
que resulta que es dromedaria,
y me he pasado el viaje pa
delante pa tras, bailando un
cha cha chá.

Adaptación de "Las tres Reinas
Magas: Melchora, Gaspara y
Baltasara".
Obra de Gloria Fuertes

MIÉRCOLES 1

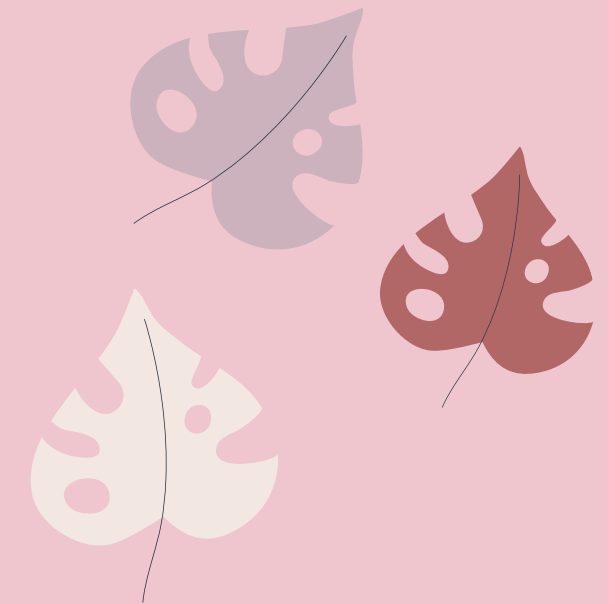
FESTIVO

JUEVES 2

TARDE

Regala igualdad (TP)
Hablabremos de los regalos
sexistas que hacemos y nos
hacen, para poder cuestionarnos
desde una mirada de género y
construir de manera conjunta
propuestas de cambio que
rompan con todos los
estereotipos que nos limitan
17:00-19:00h

VIERNES 3



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

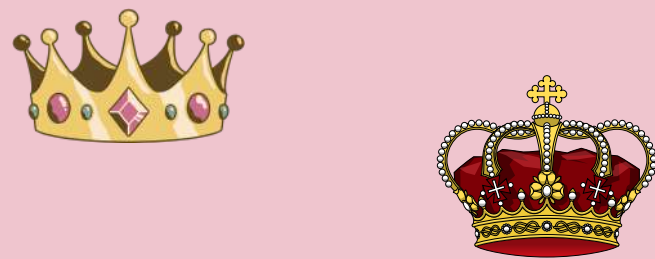
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres



SEMANA DEL 6 AL 10 DE ENERO 2025

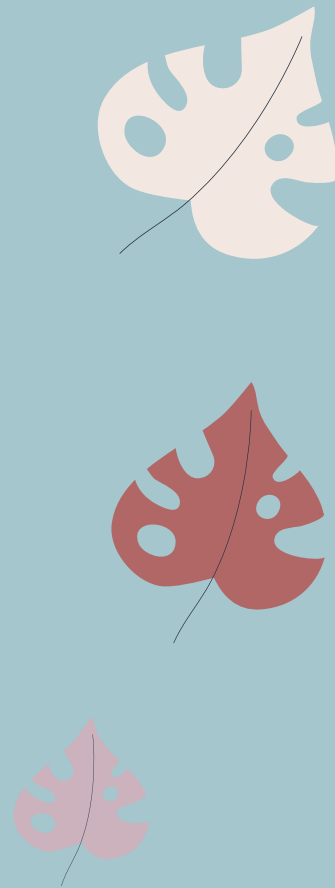
LUNES 6



FESTIVO



MARTES 7



MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Medidas paternofiliales y violencia de género (TP)

He presentado una denuncia por violencia de género frente al padre de mis hijos e hijas y no sé si ello afectará al régimen de guarda y custodia o al de visitas. ¿Habrá guarda y custodia compartida? ¿Y régimen de visitas? En este taller conoceremos qué nos dicen legislación y jurisprudencia al respecto

11:00-13:00h

TARDE

Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

17:00-18:30h Quincenal

JUEVES 9

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:00h Semanal

Tecno-creando. Mapeando la censura de mujeres (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

11:00-13:00h Semanal

VIERNES 10

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias. Las mujeres de 65 tenemos planes (M)

Espacio para compartir vivencias y sabidurías para mayores de 65 años

10:00-12:00h

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

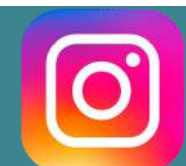


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO 2025

LUNES 13

MAÑANA

Lideresas. El sentimiento de grupo (M)

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo

10:30-12:30h

TARDE

Teatralizadas (M)

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa

17:00-19:00h Quincenal

MARTES 14

MAÑANA

Biografías y confidencias. Sister Rosetta Tharpe (TP)

Elaboración de la biografía de una mujer de la historia mediante manejo del ordenador

10:00-12:00h

TARDE

Charlemos de duelo (M)

En este espacio reflexionaremos las emociones que nos abordan ante la pérdida de los seres queridos desde un lugar amable y compasivo

17:00-19:00h

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

10:00-11:30h Semanal

Mindfulness como herramienta de autodefensa emocional (M)

Trabajo de mente y cuerpo a través de la respiración, la relajación y la creación de consciencia plena para desarrollar estrategias de autorregulación y autodefensa emocional

10:30-12:30h Sesión 1/3

TARDE

Movimiento y expresión corporal (M)

Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres

17:00-18:00h

Relaxing Berta. Grupo 2 (M)

Toma de consciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

18:15-19:15h

JUEVES 16

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de consciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:00h Semanal

Tecno-creando. Mapeando la censura de mujeres (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

11:00-13:00h Semanal

VIERNES 17

TARDE

Proyección a debate La vida por delante (TP)

Videofórum con perspectiva de género

17:00-19:00h

Club de lectura (TP)

Espacio de reflexión en torno a lecturas 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 20 AL 24 DE ENERO 2025

LUNES 20

MAÑANA

Co-laboratorio de empoderamiento laboral (M)
Uso de las TIC para el empleo y espacio de búsqueda colaborativa
10:00-12:00h Quincenal

Escritura creativa. El disfrute de nuestro entorno (M)
Espacio de expresión. Este mes sacaremos a la calle nuestro papel y boli para describir y contar cómo es nuestro entorno y cómo nos sentimos en él
10:30-12:30h

MARTES 21



MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)
Grupo de refuerzo para la lectura y escritura
10:00-11:30h Semanal

Mindfulness como herramienta de autodefensa emocional (M)
Trabajo de mente y cuerpo a través de la respiración, la relajación y la creación de consciencia plena para desarrollar estrategias de autorregulación y autodefensa emocional
10:30-12:30h Sesión 2/3

TARDE

Tejedoras de palabras (M)
Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista
17:00-18:30h Quincenal

JUEVES 23

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)
Toma de consciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
10:00-11:00h Semanal

Tecno-creando. Mapeando la censura de mujeres (M)
Uso de ordenador para investigación y creación artística
11:00-13:00h Semanal

VIERNES 24

MAÑANA

Reporteras sabias y cañeras (M)
Salimos a explorar la desigualdad de género y la diferente ocupación de espacios entre hombres y mujeres
10:00-12:00h

TARDE

Conocemos a las cineastas del S.XX (TP)
En este taller podemos conocer a las directoras de cine españolas que comenzaron en los 70, Cecilia Bartolomé, Josefina Molina y Pilar Miró. Mujeres vanguardistas que rompieron estereotipos de género
17:00-19:00h

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



SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025

MADRID
red de
espacios de
igualdad



LUNES 27

MAÑANA

Lecturas repletas de sabiduría (M)

Club de lectura para mejorar la comprensión lectora
10:00-12:00h

Lo peor que le puede pasar. Encuentro literario (M)

Teresa Olalla acudirá al Espacio de Igualdad para presentar su novela. Charlaremos sobre las motivaciones que le han llevado a escribir y las luces y sombras de publicar una novela
11:00-12:30h

TARDE

Teatralizadas (M)

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa
17:00-19:00h Quincenal

MARTES 28

MAÑANA

Paseo de Jane Poblado Dirigido de Orcasitas. Observatorio de Género de Usera (TP)

Paseo por el barrio de Orcasitas con una perspectiva desde el urbanismo feminista
11:00-13:00h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura
10:00-11:30h Semanal

Mindfulness como herramienta de autodefensa emocional (M)

Trabajo de mente y cuerpo a través de la respiración, la relajación y la creación de consciencia plena para desarrollar estrategias de autorregulación y autodefensa emocional
10:30-12:30h Sesión 3/3

TARDE

Movimiento y expresión corporal (M)

Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres
17:00-18:00h

Relaxing Berta. Grupo 2 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
18:15-19:15h

JUEVES 30

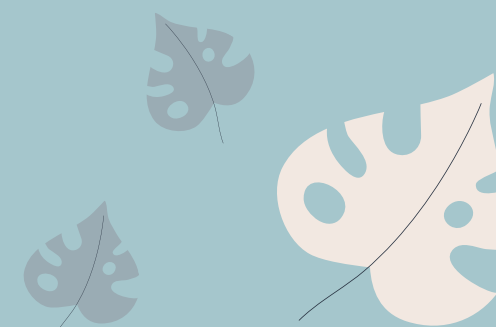
MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

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

Tecno-creando. Mapeando la censura de mujeres (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística
11:00-13:00h Semanal



VIERNES 31

MAÑANA

Investigadoras de la actualidad (M)

Analizando la realidad a través de las TIC con perspectiva de género para detectar y visibilizar violencia machista
10:00-12:00h

TARDE

Proyección a debate. Alcarrás (TP)

Videofórum con perspectiva de género
17:00-19:00h

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres

