

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA DE MAEZTU

## 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: 91 022 82 56

Correo electrónico: mariademaetztu6@madrid.es

Dirección: Auditorio Cerro Almodóvar, Calle Marcelino Castillo 29.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14h y de 16 a 20h. 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.

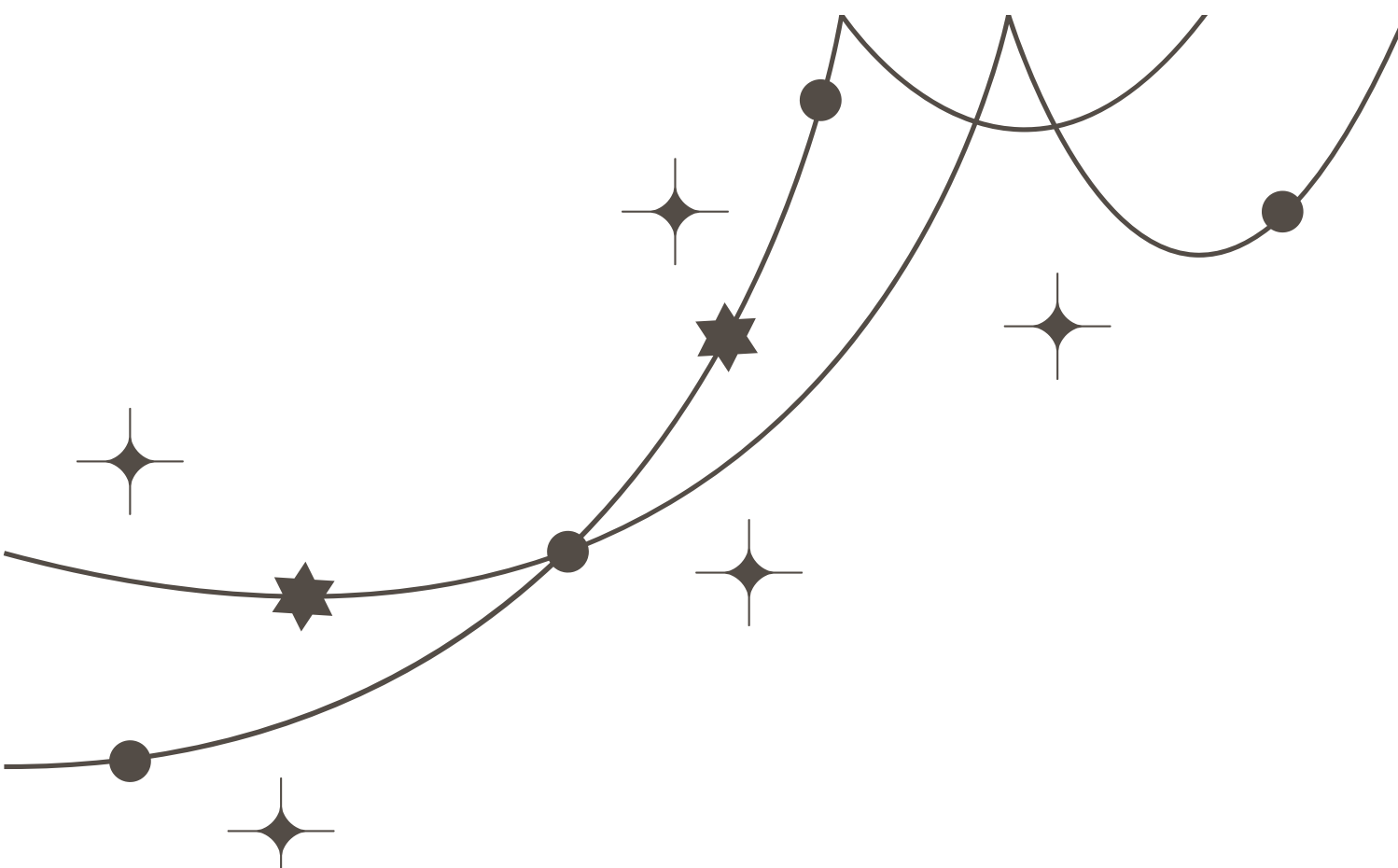
Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



### ADEMÁS TENEMOS:

- Biblioteca de libre intercambio
- Aula de informática a solicitud
- Disponibilidad de aula
- Mapa de Redes Sororas.
- Herramienta comunitaria para identificar entidades aliadas en el camino hacia la igualdad.
- **Exposición: “Mujeres gitanas referentes”**
- Servicio de acompañamiento individualizado para fomentar la salud financiera

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025



MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

MAÑANA

**¡Bienvenido 2025! (TP)**

Nos reunimos para darle la bienvenida al año y marcar los objetivos que nos gustaría, personales y colectivos.

**12:30-14:00h**

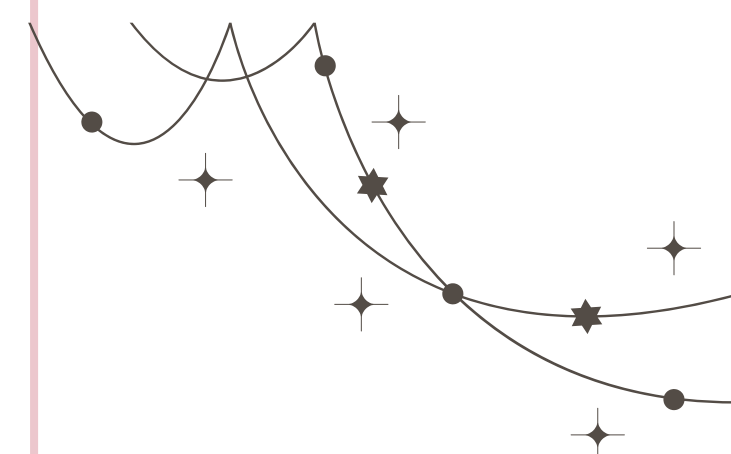
VIERNES 3

TARDE

**Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)**

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

**16:30-18:00h Semanal**



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 6 AL 10 DE ENERO 2025



LUNES 6

FESTIVO

MARTES 7



TARDE

### Roscón en igualdad (TP)

Nos juntamos para merendar un roscón mientras damos a conocer el nuevo Servicio de recreo infantil.

**16:30-18:00h**

MIÉRCOLES 8



TARDE

### Seriefórum: Las abogadas (TP)

Proyectamos la serie "Las abogadas", sobre cuatro abogadas pioneras en la lucha por los derechos y la justicia social. Cada semana veremos un episodio y hablaremos sobre quiénes fueron y el trágico atentado de Atocha que marcó la historia de España.

**16:30-18:00h Semanal**

JUEVES 9

MAÑANA

### Cuidamos nuestra autoestima:

**(M)** ¿Cómo cuidar nuestra autoestima? ¿Qué tiene que ver la violencia machista con la autoestima de las mujeres? Vente y descúbrelo

**12:00-13:30h Mensual**

TARDE

### Tarde de juegos de mesa y café (M)

Una tarde distendida de disfrute entre juegos, charla y un café ¿Te animas?

**16:30-18:00h Mensual**

VIERNES 10



TARDE

### Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)

**16:30-18:00h Semanal**

### Encuentro entre el grupo de las trabajadoras del hogar y los cuidados (M)

Nos reunimos para empezar dando forma a las necesidades y deseos que acompañar en esta red de apoyo.

**18:00-19:30h Mensual**

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO 2025



**LUNES 13**

**MAÑANA**

## **Aula digital de empleo (M)**

Nos preparamos para la búsqueda de empleo de forma autónoma y eficaz a través del aula de informática.

**10:00-11:30h Semanal**

**TARDE**

## **Bienestar emocional (M)**

Nos juntamos para aprender y practicar habilidades que nos ayuden a mejorar nuestro mundo emocional en un espacio de mujeres diversas.

**16:30-18:00h Semanal**

**MARTES 14**



**TARDE**

## **Hablamos de sexualidad (M)**

Hablamos sobre erótica, placer, menopausia y muchos temas más en un espacio seguro y sin juicios.

**16:30-18:00h**

**MIÉRCOLES 15**

**MAÑANA**

## **Mujeres digitalizadas: nos manejamos con el móvil (M)**

Taller mensual para ganar autonomía con el uso del móvil.

**10:00-11:30h**

**TARDE**

## **Seriefórum: Las abogadas (TP)**

**16:30-18:00h Semanal**

## **Danza entre mujeres (M)**

Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.

No se requiere experiencia previa

**18:00 a 19:30h Semanal**

**JUEVES 16**

**MAÑANA**

## **Autocuidado a través del movimiento (M)**

Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.

**10:00-11:30h Semanal**

## **Ideamos juntas el Espacio de Igualdad (M)**

¿Cómo quieres que sea el Espacio de Igualdad de tu distrito?

¿Qué cosas quieres que ocurran en él? Nos juntamos para crear y pensar ideas, talleres y propuestas para construir juntas este espacio.

**12:00-13:30h Mensual**

## **Reunión Red Feminista de Latina (TP)**

**17:00-19:00h Mensual**

**VIERNES 17**

**MAÑANA**

## **Hombres, género y salud mental (H)**

Encuentro entre hombres para impulsar la igualdad en nosotros y nuestro entorno.

**11:00-12:30h Mensual**

**TARDE**

## **Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)**

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

**16:30-18:00h Semanal**

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 20 AL 24 DE ENERO 2025



**LUNES 20**

**MAÑANA**

**Aula digital de empleo (M)**

Nos preparamos para la búsqueda de empleo de forma autónoma y eficaz a través del aula de informática.

**10:00-11:30h Semanal**

**TARDE**

**Bienestar emocional (M)**

**16:30-18:00h Semanal**

**Grupo de hombres por la igualdad (H)**

Seguimos construyendo cambios sociales y colectivos hacia vidas libres de violencia machista y relaciones igualitarias.

**18:00-19:30h Quincenal**

**MARTES 21**

**MAÑANA**

**¡Nos vamos al cine! El caso Nevenka 24 años después**

Nos vamos a la Academia de Cine a ver la película Nevenka.

**11:00-14:00h**

**Caminando juntas: mujeres migrantes aprendiendo español (M)**

**11:00-12:30h Mensual**

**Centros de salud como agentes de cambio (TP)**

**14:00-15:00h Mensual**

**TARDE**

**Hablamos de sexualidad (M)**

Hablamos sobre erótica, placer, menopausia y muchos temas más en un espacio seguro y sin juicios.

**16:30-18:00h**

**MIÉRCOLES 22**

**MAÑANA**

**Mujeres digitalizadas: entre nosotras aprendemos (M)**

Grupo autónomo para practicar entre todas con el uso del móvil y/o ordenador y compartir sabiduría.

**10:00-11:30h Mensual**

**Desayuno de bienvenida (TP)**

Aquellas personas que se acercan por primera vez el Espacio de Igualdad, les damos la bienvenida a través de este desayuno en el que explicaremos lo que hacemos

**12:30-13:00h Mensual**

**TARDE**

**Seriefórum: Las abogadas (TP)**

**16:30-18:00h Semanal**

**Danza entre mujeres (M)**

**18:00 a 19:30h Semanal**

**JUEVES 23**

**MAÑANA**

**Autocuidado a través del movimiento (M)**

Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.

**10:00-11:30h Semanal**

**TARDE**

**Bienestar emocional a través del arte (M)**

Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales

**18:00-19:30h Semanal**

**VIERNES 24**

**MAÑANA**

**Café entre lecturas (TP)**

Una mañana de encuentro en torno a la lectura y conversación sobre algunos textos feministas de diferentes autoras.

**11:00-12:30h Mensual**

**TARDE**

**Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)**

Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.

**16:30-18:00h Semanal**

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)



# SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025



**LUNES 27**

**MAÑANA**

**Aula digital de empleo (M)**  
**10:00-11:30h Semanal**

**Mejoro mi salud financiera (M)**  
¿Cómo podemos intentar ahorrar a pesar de tener pocos ingresos?  
¿Cómo podemos planificar mejor nuestros gastos?  
**11:30h-13:00h**

**TARDE**

**Bienestar emocional: (M)**  
Nos juntamos para aprender y practicar habilidades que nos ayuden a mejorar nuestro mundo emocional en un espacio de mujeres diversas.  
**16:30-18:00h Semanal**

**MARTES 28**



**TARDE**

**Hablamos de sexualidad (M)**  
**16:30-18:00h**

**Merendola por la igualdad (TP)**  
Únete a esta quedada mensual para merendar y charlar con la juventud del distrito sobre temas de igualdad, diversidad, sexualidad...  
**18:00-19:30h Mensual**

**MIÉRCOLES 29**

**MAÑANA**

**Mujeres digitalizadas: nos manejamos con el ordenador (M)**  
Aprendemos herramientas para mejorar el uso de un ordenador.  
**10:00-11:30h**

**TARDE**

**Seriefórum: Las abogadas (TP)**  
**16:30-18:00h Semanal**

**Danza entre mujeres (M)**  
Danzar juntas a través del juego, improvisación, movimiento y creación.  
No se requiere experiencia previa  
**18:00 a 19:30h Semanal**

**JUEVES 30**

**MAÑANA**

**Autocuidado a través del movimiento (M)**  
Espacio personal y compartido donde a través de ejercicios prácticos sentirnos mejor en nuestros cuerpos.  
**10:00-11:30h Semanal**

**TARDE**

**Bienestar emocional a través del arte (M)**  
Iniciamos un proceso para acercarnos a nuestras emociones a través de diferentes técnicas artísticas y corporales  
**18:00-19:30h Semanal**

**VIERNES 31**

**MAÑANA**

**Celebramos "Los Derechos de las Humanas" con un desayuno juntas (TP)**  
Inauguramos la exposición en la que las mujeres de Caño Roto narran sus vivencias en la consecución de algunos derechos  
**12:00-13:00h**

**TARDE**

**Cinefórum en familia con gafas violetas (TP)**  
**16:30-18:00h Semanal**

**Escuela de familias (TP)**  
Únete para reflexionar sobre diferentes temas a través del cine en buena compañía.  
**18:00-19:30h**

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariademaeztu)

