

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN JULIO 2024

MADRID  
red de  
espacios de  
igualdad



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 Temporal "Resignificando el Trabajo de las Mujeres"  
(Del 1 al 30 de julio)
- Exposición Permanente "Mi deidad totémica"



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024

MADRID  
red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 1

MAÑANA

### Co-laboratorio de empoderamiento laboral (M)

Uso de Tic's para el empleo y espacio de búsqueda colaborativa

**10:00-12:00h Quincenal**

TARDE

### Conoce tu ordenador (M)

Aprendemos a identificar problemas básicos para adquirir mayor seguridad en el mundo de la tecnología

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

## MARTES 2

MAÑANA

### Biografías y confidencias.

**Lola Flores (TP)**

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

**10:00-12:00h**

TARDE

### Conoce tu ordenador (M)

Aprendemos a identificar problemas básicos para adquirir mayor seguridad en el mundo de la tecnología

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

## MIÉRCOLES 3

MAÑANA

### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

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

TARDE

### Conoce tu ordenador (M)

Aprendemos a identificar problemas básicos para adquirir mayor seguridad en el mundo de la tecnología

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

## JUEVES 4

MAÑANA

### Meditación en movimiento (M)

Meditación grupal al aire libre, sentiremos la naturaleza y conectaremos con nuestro interior

**10:00-12:00h**

TARDE

### Hablemos de consentimiento (M)

Espacio Reflexionamos sobre el consentimiento y aprendemos a detectar situaciones de violencia hacia las mujeres

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

## VIERNES 5

TARDE

### Proyección a debate Las chicas de la sexta planta (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024



## LUNES 8

MAÑANA

### Encuentros alrededor de un café (M)

Espacio para compartir experiencias, aprendizajes y vivencias en el Berta

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

### Dinamización exposición "Resignificando el Trabajo de las Mujeres" (TP)

Se explicará el proceso de creación de la exposición, compartiendo junto a las creadoras la investigación y reflexión del material elaborado

**11:30-12:30h**

## MARTES 9

MAÑANA

### Salida a Exposición: Un requiem por la humanidad. La Casa Encendida (TP)

A través de distintas disciplinas nos replanteamos el origen de la deshumanización del "sujeto negro" y las violencias que se han ejercido contra él.

**10:00-12:00h**



## MIÉRCOLES 10

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**

TARDE

### Movimiento y expresión corporal (M)

Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres

**17:00-18:00h Quincenal**

### Relaxing Berta. Grupo 2 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

**18:15-19:15h Quincenal**

## JUEVES 11

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

### Tecno-creando (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

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

TARDE

### La representación de las mujeres en los cuentos clásicos (M)

Analizaremos los mensajes que nos han transmitido los cuentos clásicos y que han afectado a nuestra identidad y a la forma en que nos relacionamos

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

## VIERNES 12

MAÑANA

### Círculo de mujeres sabias. Nuestros sentires sobre la mesa (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024

MADRID  
red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 15

MAÑANA

### Co-laboratorio de empoderamiento laboral (M)

Uso de Tic's para el empleo y espacio de búsqueda colaborativa

**10:00-12:00h Quincenal**

TARDE

### Gananciales, separación de bienes... Conociendo los distintos regímenes económicos del matrimonio (M)

Taller que te ayudará a elegir conscientemente qué tipo de régimen económico quieres en tu matrimonio

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

## MARTES 16

MAÑANA

### Remojando nuestros cuerpos (M)

Vamos juntas a la piscina para refrescarnos y reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer y las violencias estéticas y corporales que conlleva

**11:00-13:00h**



## MIÉRCOLES 17

MAÑANA

### Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

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

TARDE

### Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

**17:00-18:30h Quincenal**

## JUEVES 18

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

### Tecno-creando (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

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

TARDE

### Biodanza. Enraizadas (M)

Utilizaremos nuestro movimiento corporal como forma de conexión, expresión emocional y encuentro con nosotras y con las compañeras

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

## VIERNES 19

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**

(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)



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024

## LUNES 22

MAÑANA

### Saca partido a la cámara del móvil (M)

Aprópiate de las utilidades y herramientas que tiene la cámara de tu móvil

10:00-12:30h

TARDE

### Gestión emocional. La ola que viene y va (M)

Espacio para conocer y conectar con las emociones. A través del arte damos rienda suelta a nuestra creatividad para entendernos mejor y dialogar con nosotras mismas

17:00-19:00h

## MARTES 23

MAÑANA

### Saca partido a la cámara del móvil (M)

Aprópiate de las utilidades y herramientas que tiene la cámara de tu móvil

10:00-12:30h

## MIÉRCOLES 24

MAÑANA

### Saca partido a la cámara del móvil (M)

Aprópiate de las utilidades y herramientas que tiene la cámara de tu móvil

10:00-12:30h

TARDE

### Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

17:00-18:30h Quincenal

## JUEVES 25

FESTIVO

## VIERNES 26

MAÑANA

### Investigadoras de la actualidad (M)

Analizando la realidad a través de las Tic's con perspectiva de género. Detectar y visibilizar violencia machista

10:00-12:00h

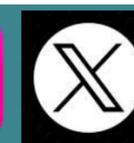
TARDE

### Proyección a debate Desmelenada (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



# SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024

LUNES 29



MARTES 30

MAÑANA

**Escritura creativa (M)**

Espacio de expresión. Este mes nos adentramos en el mundo de la inteligencia emocional para elaborar nuestros textos

**10:30-12:30h**

MIÉRCOLES 31

MAÑANA

**Escape Room: Contra la trata de personas con fines de explotación sexual (TP)**

Conocemos más de cerca este delito y vulneración de derechos y cómo afecta especialmente a las mujeres. ¡No te dejará indiferente!

**11:00-13:00h**

TARDE

**Movimiento y expresión corporal (M)**

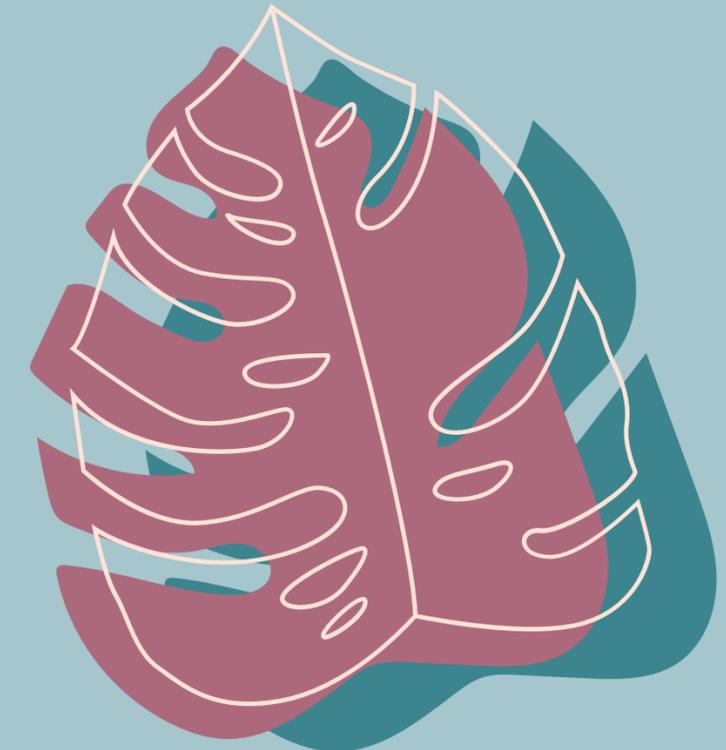
Ejercicio en un espacio seguro para sentirnos libres

**17:00-18:00h Quincenal**

**Relaxing Berta. Grupo 2 (M)**

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

**18:15-19:15h Quincenal**



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

