

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 2024

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 8:00 a 16:00 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 31 de agosto)

- Exposición Permanente “Mi deidad totémica”



# SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO 2024



“Hemos aprendido a luchar con alegría.  
Con alegría, con esperanza, con fe.  
Hemos aprendido a luchar en diversidad.  
Creo que eso es lo que nos alienta.  
Y saber que aquí no hay otro planeta de repuesto.  
Sólo hay uno”

Berta Cáceres

## JUEVES 1

MAÑANA

### Relaxing Berta (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**9:00-10:30h**

### Píldoras Tic. Aprópiate de las tecnologías. Almacena tu información (M)

Conoce nuevas formas de almacenar tu información y datos utilizando los dispositivos digitales  
**10:00-12:00h Sesión 1/3**

## VIERNES 2

MAÑANA

### Círculo de mujeres sabias. El deseo y el placer en mujeres mayores de 65 años (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



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

## LUNES 5

MAÑANA

### Juegos por la Igualdad (TP)

¿Te acuerdas de tus juegos de mesa favoritos? No queremos que se queden en el olvido, por eso, te invitamos a un torneo de juegos populares en clave de igualdad de género

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

## MARTES 6

MAÑANA

### Sexualidad femenina (M)

Espacio de autocuidado y toma de conciencia en el que reflexionaremos sobre nuestra sexualidad y nuestra forma de relacionarnos con ella y con nuestro cuerpo

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



## MIÉRCOLES 7

MAÑANA

### Biografías y confidencias.

**Hildegart Rodríguez Carballeira (TP)**

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

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

## JUEVES 8

MAÑANA

### Relaxing Berta (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**9:00-10:30h**

### Píldoras Tic. Aprópiate de las tecnologías. Almacena tu información (M)

Conoce nuevas formas de almacenar tu información y datos utilizando los dispositivos digitales. En esta sesión aprenderemos a usar un pen drive

**10:00-12:00h Sesión 2/3**

## VIERNES 9

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



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

LUNES 12

MAÑANA

**Proyección a debate. Barbie (TP)**

Videofórum con perspectiva de género

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

MARTES 13

MAÑANA

**Paseo saludable (M)**

Caminar, respirar en la naturaleza y hacer algo de ejercicio. Vente con nosotras a este paseo saludable para desconectar de nuestras cargas

**9:00-10:30h**



MIÉRCOLES 14

MAÑANA

**Tejedoras de palabras (M)**

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

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

JUEVES 15

**FESTIVO**

VIERNES 16

MAÑANA

**Biodanza y sexualidad (M)**

Utilizaremos nuestro movimiento corporal como forma de autoconocimiento, de conexión y de encuentro con nosotras y el grupo, dejando atrás la vergüenza para ocupar el espacio con libertad

**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 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

LUNES 19

MAÑANA

**Juegos por la Igualdad (TP)**

¿Te acuerdas de tus juegos de mesa favoritos? No queremos que se queden en el olvido, por eso, te invitamos a un torneo de juegos populares en clave de igualdad de género

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



MARTES 20

MAÑANA

**Conociendo el ecofeminismo (TP)**

Ven a conocer los principios básicos del ecofeminismo, repensando la relación de las personas con la naturaleza

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

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

**Fotografiando lo cotidiano de las mujeres (M)**

Con la cámara de nuestro móvil saldremos a inmortalizar escenas e lo cotidiano de las mujeres, sus renuncias, sus cargas, sus vivencias

**9:00-11:00h Sesión 1/2**

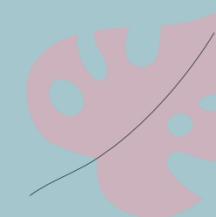
JUEVES 22

MAÑANA

**Píldoras Tic. Aprópiate de las tecnologías. Almacena tu información (M)**

Conoce nuevas formas de almacenar tu información y datos utilizando los dispositivos digitales. En esta sesión aprenderemos a usar el Drive.

**10:00-12:00h Sesión 2/3**



VIERNES 23

MAÑANA

**Ping-pong dentro (M)**

Vente al Espacio de Igualdad a jugar con nuestras palas. No te preocupes si no has jugado nunca ¡te enseñamos!

**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 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

LUNES 26

MAÑANA

**Mi curriculum en canva (M)**

Familiarízate con el Canva y sus funciones para crear un CV con el que te sientas identificada

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



MARTES 27

MAÑANA

**Autocuidado en la naturaleza (M)**

Espacio de relajación, toma de consciencia corporal y conexión con el entorno natural presente en nuestro distrito, conectando con nuestros sentidos, nuestros ritmos, y nuestra toma a tierra.

**9:00-11:00h**

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

**Fotografiando lo cotidiano de las mujeres (M)**

Con la cámara de nuestro móvil saldremos a inmortalizar escenas e lo cotidiano de las mujeres, sus renuncias, sus cargas, sus vivencias

**9:00-11:00h Sesión 2/2**

JUEVES 29

MAÑANA

**Proyección a debate. Mi hija Hildegart (TP)**

Videofórum con perspectiva de género

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



VIERNES 30

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**

(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)

