

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 "Fotografías de lo cotidiano de las mujeres"  
(Del 1 al 30 de septiembre)
- Exposición Permanente "Mi deidad totémica"



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

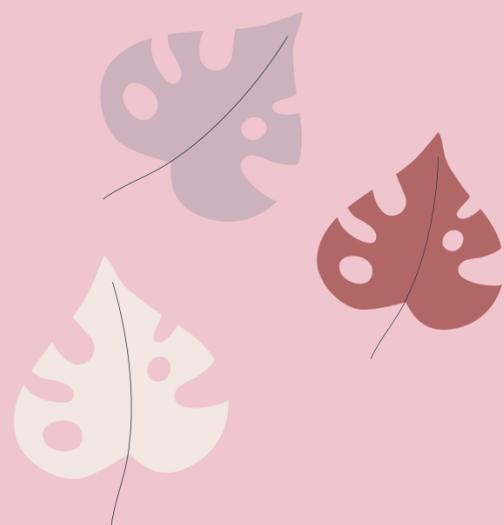
Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 2



## MARTES 3

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 4

MAÑANA

### Biografías y confidencias. Hertha Sarah Marks (TP)

Elaboración de la biografía de una mujer de la historia mediante manejo del ordenador  
**10:00-12:00h**

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 5

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

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

### Tecno-creando. Recreando mi cuerpo desde las TICs (M)

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

## VIERNES 6

MAÑANA

### Círculo de mujeres sabias. La rebeldía en las mujeres mayores de 65 años (M)

Espacio para compartir vivencias y sabidurías para mayores de 65 años  
**10:00-12:00h**

TARDE

### Proyección a debate Cuestionando el sexismo (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 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 9

MAÑANA

**Conoce tu ordenador (M)**  
Identifica los problemas con el dispositivo y adquieres seguridad en el mundo de las tecnologías  
**10:00-12:30h Sesión 1/3**

**Explotación sexual de la infancia. Documental Niños esclavos (TP)**  
Este documental nos acercará a la realidad de niñas y niños víctimas de trata y explotación sexual. Reflexionaremos sobre qué factores inciden y acentúan este tipo de explotación  
**11:00-12:00h**

## MARTES 10

MAÑANA

**Conoce tu ordenador (M)**  
Identifica los problemas con el dispositivo y adquieres seguridad en el mundo de las tecnologías  
**10:00-12:30h Sesión 2/3**

TARDE

**Mandala de fortalezas (M)**  
Refleja tus deseos y proyectos en este mandala con collage y da espacio a lo que te llena de energía y te motiva a avanzar  
**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 11

MAÑANA

**Conoce tu ordenador (M)**  
Identifica los problemas con el dispositivo y adquieres seguridad en el mundo de las tecnologías  
**10:00-12:30h Sesión 3/3**

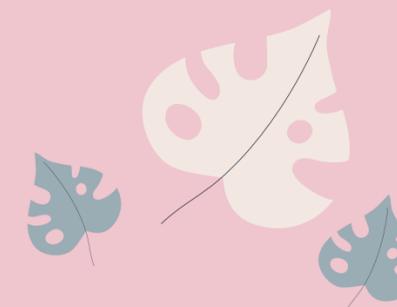
TARDE

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

## JUEVES 12

MAÑANA

**Mi currículum en word (M)**  
Aprenderemos claves del Word para poder hacer y modificar nuestro currículum de manera autónoma  
**10:00-12:00h**



TARDE

**Proyección a debate Del revés (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 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 16

MAÑANA

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

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

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

### Autoestima y resolución de problemas. Herramientas de afrontamiento (M)

Analizamos el impacto en nuestra salud psicológica y emocional de las desigualdades que vivimos las mujeres y desarrollamos recursos

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

TARDE

### Dinamización exposición. Fotografías de la cotidianidad de las mujeres (TP)

Las creadoras de esta exposición visibilizan las distintas situaciones cotidianas de las mujeres

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

## MARTES 17

MAÑANA

### Mujeres Eléctricas I (M)

Nos apropiamos de los conocimientos de la electricidad para una mayor autonomía y creamos un circuito eléctrico que nos de nuevas posibilidades para sensibilizar en igualdad.

**10:00-12:30h Sesión 1/2**

TARDE

### Autoestima y resolución de problemas. Herramientas de afrontamiento (M)

Desarrollaremos recursos tras analizar y abordar el impacto que tienen en nuestra salud psicológica y emocional las desigualdades que vivimos las mujeres en nuestro cotidiano

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

## MIÉRCOLES 18

MAÑANA

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

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

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

### Derechos sexuales y reproductivos (M)

Hablamos de salud sexual y reproductiva y salud menstrual

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

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 19

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

### Tecno-creando. Recreando mi cuerpo desde las TICs (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

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

TARDE

### Círculo de mujeres jóvenes con Romi Sersení (M)

Espacio de encuentro y trabajo de desarrollo personal para mujeres gitanas jóvenes.

En colaboración con Romi Sersení

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

## VIERNES 20

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 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 23

MAÑANA

### Lecturas repletas de sabiduría (M)

Club de lectura para mejorar la comprensión lectora

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

### 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!

**11:00-13:30h**

TARDE

### Teatralizadas (M)

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa

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

## MARTES 24

MAÑANA

### Mujeres Eléctricas I (M)

Nos apropiamos de los conocimientos de la electricidad para una mayor autonomía y creamos un circuito eléctrico que nos de nuevas posibilidades para sensibilizar en igualdad.

**10:00-12:30h Sesión 2/2**

## MIÉRCOLES 25

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

**11:30-13:30h**

TARDE

### Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

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

## JUEVES 26

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

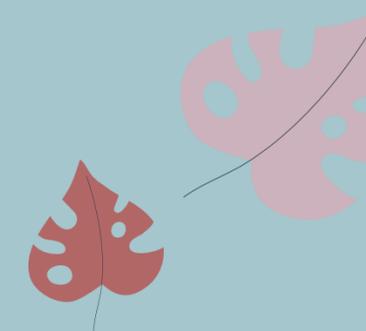
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

### Tecno-creando. Recreando mi cuerpo desde las TICs (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

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



## VIERNES 27

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 María Lejárraga (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 30 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 30

MAÑANA

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

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

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

**Salida exposición María Lejárraga. Una voz en la sombra (TP)**

Visita a la Biblioteca Nacional de España, para conocer a María y su lucha por la consecución de la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

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



“Lo que nos inspira no son los premios, sino los principios. Aquí, con reconocimientos o sin ellos, hemos luchado y lo vamos a seguir haciendo”

Berta Cáceres

(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)

