

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Los días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado

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. Visibilizando los feminicidios de 2024”
- Exposición “Mentagrama” por el Centro de Día Walkredi
Rompamos con el (mal) uso del lenguaje relacionado con la enfermedad mental que, como sociedad, hacemos
- Exposición Permanente “Mi deidad totémica”



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 2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 2



TARDE

Reporteras sabias y cañeras (M)

Salimos a explorar la desigualdad de género y la diferente ocupación de espacios entre hombres y mujeres

16:00-18:00h

MARTES 3

MAÑANA

Biografías y confidencias. Eleonor Roosevelt (TP)
Elaboración de la biografía de una mujer de la historia mediante manejo del ordenador
10:00-12:00h

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

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. Censuradas III (M)
Uso de ordenador para investigación y creación artística
11:00-13:00h Semanal



VIERNES 6

FESTIVO

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



SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 9

MAÑANA

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

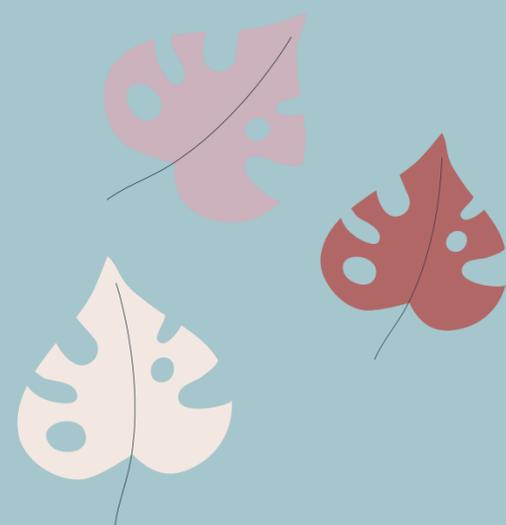
TARDE

Teatralizadas (M)
Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa
17:00-19:00h

MARTES 10

MAÑANA

Escritura creativa. Nuevos propósitos (M)
Espacio de expresión. Este mes pondremos voz a nuestros deseos y propósitos para el nuevo año
10:30-12:30h



MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Asertividad feminista para las cenas machistas (M)
En este taller haremos un argumentario para poder enfrentarnos con seguridad a comentarios machistas en los diferentes eventos de celebración de este mes
11:00-13:00h

TARDE

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

JUEVES 12

MAÑANA

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

Tecno-creando. Censuradas III (M)
Uso de ordenador para investigación y creación artística
11:00-13:00h Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias. Afianzando nuevos retos (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 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024



LUNES 16

TARDE

Charla de Derecho Civil en materia de familia y vivienda (TP)

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas de las/os participantes en materias de derechos de familia y vivienda. Nos juntaremos en el Elg María Zambrano (C/Andrés Mellado, 44)

17:00-19:00h

Teatralizadas (M)

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa

17:00-19:00h

MARTES 17

MAÑANA

Salida al Museo del Romanticismo. Voces de mujeres (TP)

Recorreremos el museo y las voces de mujeres referentes del S. XIX, que nos contarán las dificultades que vivieron durante esa época

11:00-13:00h

Observatorio de Género (TP)

Espacio de reflexión y análisis de la realidad del distrito en materia de igualdad

12:00-14:00h

TARDE

Autoestima, aprendizaje y compasión (M)

Revisión de nuestro año a través de herramientas artísticas y proyectivas para desarrollar una mirada de aprendizaje y compasión hacia nosotras mismas, nuestra toma de decisiones y nuestros recursos de afrontamiento. Un trabajo de retrospectiva que motive nuevos comienzos

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 Quincenal

Lideresas. Nuestro liderazgo y propuestas (M)

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo

11:30-13:30h

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. Censuradas III (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Biodanza. Solsticio de invierno (M)

Utilizaremos nuestro movimiento corporal como forma de autoconocimiento, de expresión emocional y de encuentro con nosotras mismas y con las compañeras. Danzaremos juntas lo vivido este año.

17:00-19:00h

VIERNES 20

MAÑANA

Celebrando un año más en el Berta (M)

Espacio de encuentro con todas las personas que hemos participado y formado parte del Berta Cáceres durante este año.

12:00-14:00h

Teatralizadas. Representación de la muestra teatral "La familia y el fútbol" (M)

Con motivo del cierre de año, el grupo de mujeres participantes del taller de Teatralizadas, representarán la obra que han desarrollado.

12:00-12:30h

TARDE

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



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 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024



LUNES 23

MAÑANA

**Lecturas repletas de
sabiduría (M)**

Club de lectura para mejorar
la comprensión lectora

10:00-12:00h



MARTES 24

CERRADO

MIÉRCOLES 25

FESTIVO

JUEVES 26

MAÑANA

Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-
cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:00h Semanal

**Tecno-creando. Censuradas III
(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 con perspectiva de
género para detectar y
visibilizar violencia machista

10:00-12:00h

**Escape Room. Estrategias de
autodefensa (M)**

A través de distintas pruebas
haremos un repaso de diversas
situaciones de violencia en las
que tendrás que poner en
marcha estrategias de
prevención.

12:00-14:00h

TARDE

**Proyección a debate
Del revés 2 (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/espaciodeigualdadbertacaceres



SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

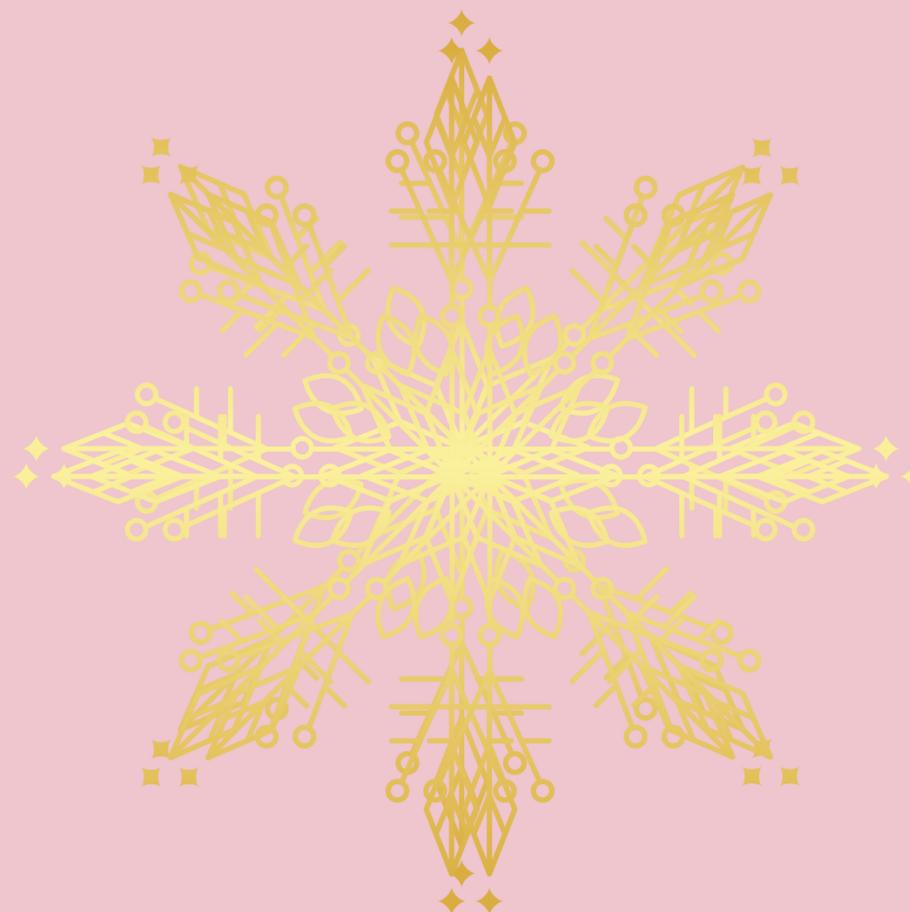
LUNES 30

MAÑANA

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

MARTES 31

CERRADO



Por un 2025

lleno de igualdad y feminismo

Me fastidian las penas,
me da alegría el enfado,
con el ceño fruncido
parezco un feto raro.
Año nuevo, vida nueva
(¡Qué tópico más sano!)
Nueva luz ilumina
mi ascensor apagado
de subir a deshora,
de estar comunicando,
de hacer la angustia en verso,
de hacer el tonto en vano,
de sembrar mis insomnios
de tachuelas y clavos.

A mitad de mi vida
de par en par sonrisa y puerta abro,
—que no quiero acabar por los pasillos
con el corazón apollillado—,
prometo no volver
a ahogaros en mi llanto,
no volver a sufrir
sin un motivo
muy justificado.

Fragmento de "Año Nuevo", de Gloria Fuertes

(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

