

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2024



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

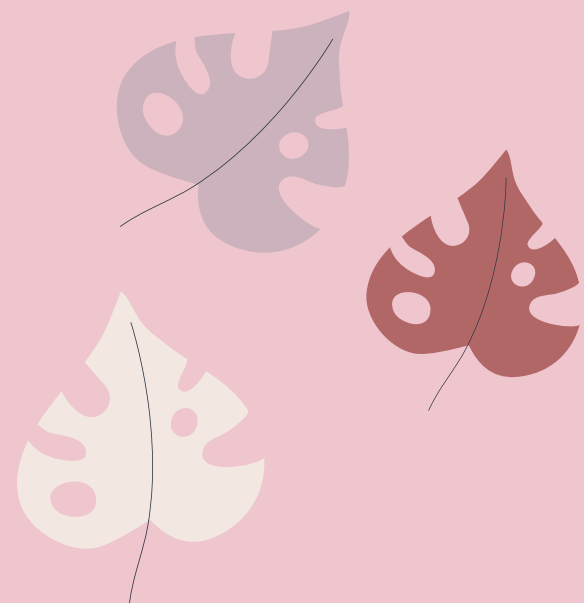
Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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

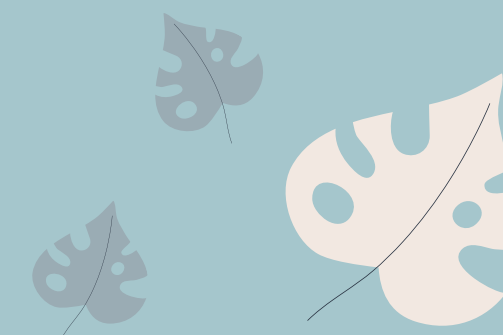
**Relaxing Berta. Grupo 2 (M)**  
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro  
**18:15-19:15h Quincenal**

## 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**

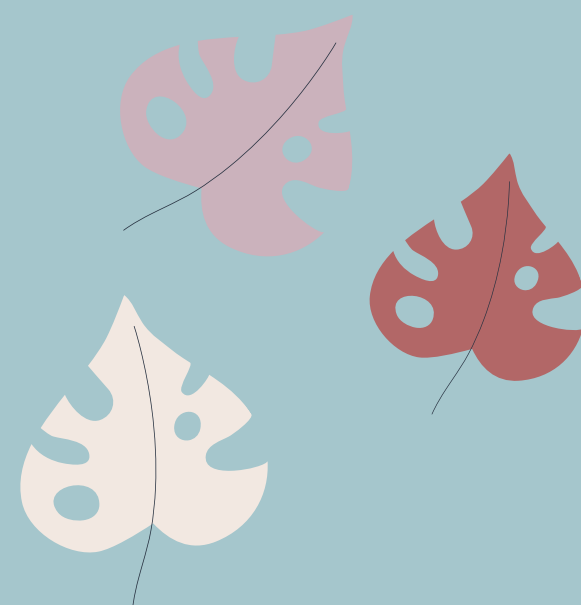
TARDE

**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

red de  
espacios de  
igualdad



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

[madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadbertacaceres)



# SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

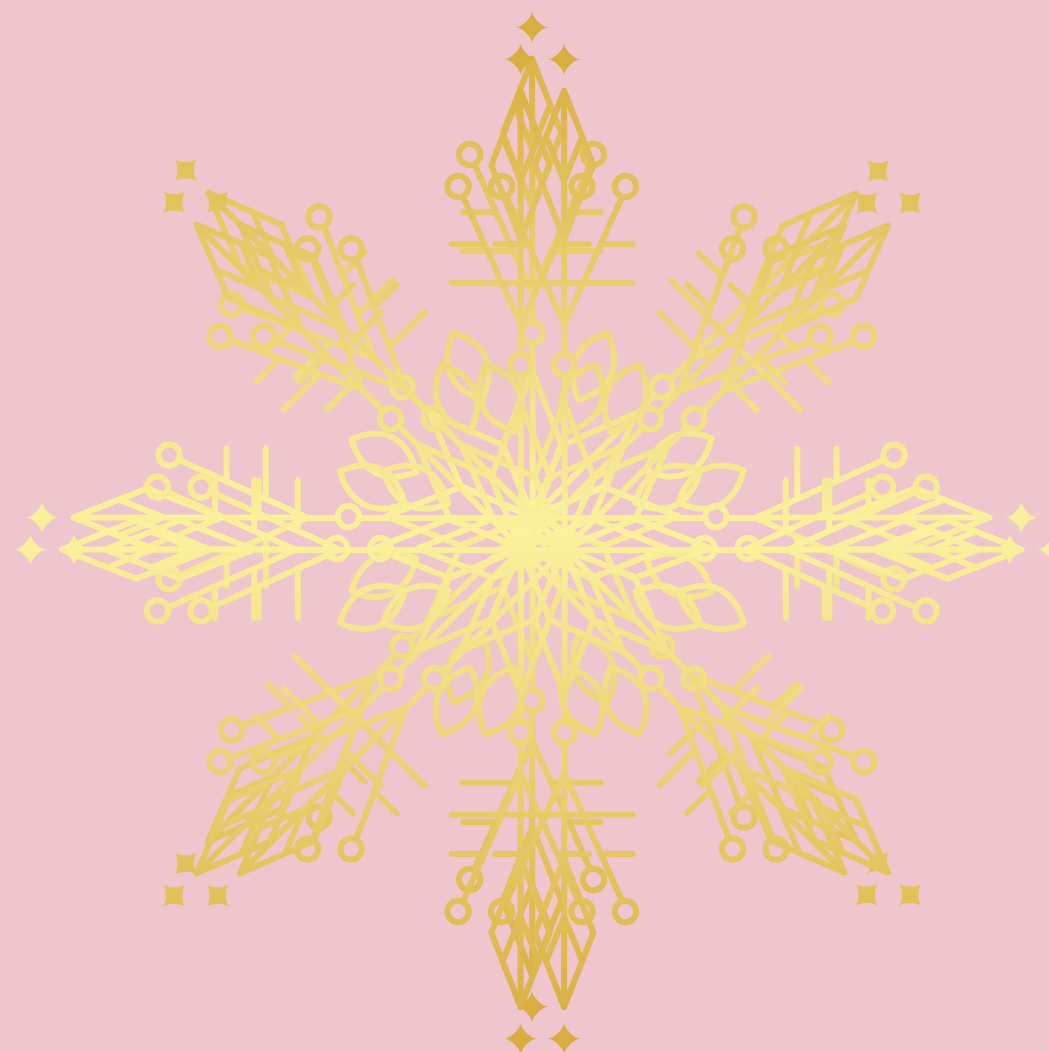
LUNES 30

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 apollado—,  
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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadb Bertacaceres)

