

ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

PROGRAMACIÓN MAYO 2026



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.

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

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO 2026

LUNES 4

MAÑANA

Biografías y confidencias:

Carmen Amaya (TP)

Construimos la biografía de una mujer que llevó el baile flamenco a otros países, incorporando a su forma de moverse algunos pasos que eran considerados de hombre.

11:30-13:00h

TARDE

Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.

17:00-19:00h. Quincenal

MARTES 5

MAÑANA

Ciclo Mujer y Salud: Mirada global de la salud de las mujeres (M)

Pondremos la mirada en los procesos de salud física de las mujeres y en los malestares de género para poder intervenir y afrontarlos desde una mirada de salud integral.

10:30-12:30h

TARDE

Parando el tiempo (M)

Abordaremos el impacto del estrés diario desde la práctica de ejercicios y desarrollo de conductas que favorecen la atención plena al momento presente.

17:00-18:30h Quincenal

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura

10:00-11:30h Semanal

Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)

Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana

11:30-13:30h Quincenal

TARDE

Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista

17:00-19:00h Quincenal

JUEVES 7

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Tiempo para florecer juntas (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

Tecnocreando. A vueltas con la publicidad (M)

Espacio de apropiación de las Tic para la creación de material de sensibilización en igualdad de género.

11:45-13:30h Semanal



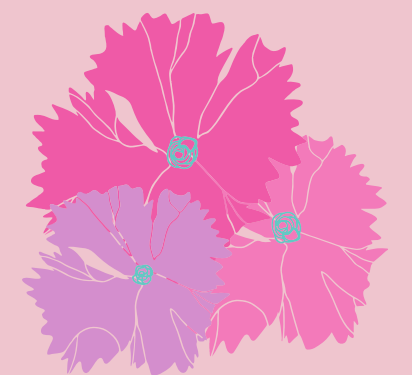
VIERNES 8

MAÑANA

Círculo de mujeres sabias. Lo que el cuerpo nos cuentan (M)

Este mes nos encontraremos para hablar de la fibromialgia, una enfermedad que ha afectado principalmente a mujeres. Reflexionaremos sobre el efecto que esto ha tenido sobre las mujeres mayores de 65 años.

10:00-11:30h



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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO 2026

LUNES 11

MAÑANA

Café jurídico.

Violencia obstétrica (M)

Conmemorando la Semana Mundial del Parto Respetado. Conoceremos nuestros derechos e identificaremos prácticas que podrían ser constitutivas de violencia obstétrica.

11:00-13:00h

Colaboratorio de empoderamiento laboral (M)

Espacio de formación para la búsqueda de empleo, trabajo de habilidades, competencias personales y espacio de búsqueda colaborativa.

10:00-12:00h

TARDE

Ciclo Mujer y Salud: Suelo Pélvico (M)

Descubriremos qué es el suelo pélvico y por qué es tan importante en la salud de las mujeres a lo largo de su ciclo vital.

17:00-19:00h

MARTES 12

MAÑANA

Las mujeres sabias responden (M)

En este espacio recuperamos las sabidurías de las mujeres mayores abriendo un canal de consultas para que ellas nos compartan sus respuestas.

10:00-11:30h

Observatorio de género de Usera (TP)

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

12:00-14:00h



MIÉRCOLES 13

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 Trabajo corporal Despertando nuestro cuerpo (M)

Generamos un espacio libre y compartido, donde desarrollar la creatividad y mejorar nuestro estado anímico.

16:00-17:30h Quincenal

Relaxing Berta Grupo 2. Tiempo para florecer juntas (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

17:45-19:15h Quincenal

JUEVES 14

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1.

Tiempo para florecer juntas (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

10:00-11:30h Semanal

Tecnocreando. A vueltas con la publicidad (M)

Espacio de apropiación de las Tic para la creación de material de sensibilización en igualdad de género.

11:45-13:30h Semanal

TARDE

Autocuidado, cuerpo y salud (M)

Tiempo y espacio para una misma, donde conocer herramientas psicocorporales que nos permitan entrenar la capacidad de escucha a nuestro cuerpo y validar su propio ritmo.

17:00-19:00h

VIERNES 15

FESTIVO



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026

LUNES 18

MAÑANA

Herramientas de cuidado para la salud mental (TP)

Visitaremos el CRPS de San Fermín donde compartiremos pautas y herramientas para el cuidado de nuestra salud mental. En colaboración con el CRPS de Usera
11:00-13:00h

TARDE

Teatralizadas (M)

Acercamiento a las técnicas teatrales donde la improvisación y la creatividad nos permiten ahondar en nuestra autoestima, confianza y autonomía.
17:00-19:00h. Quincenal

MARTES 19

MAÑANA

Ciclo Mujer y Salud: la culpa en el cuerpo de las mujeres (M)

Mediante una mirada feminista y dinámicas participativas, trabajaremos la imagen corporal y construiremos herramientas para habitar el cuerpo con más libertad y amabilidad
11:30-13:30h

TARDE

Parando el tiempo (M)

Abordaremos el impacto del estrés diario desde la práctica de ejercicios y desarrollo de conductas que favorecen la atención plena al momento presente.
17:00-18:30h Quincenal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Desde la raíz. Lectoescritura para la vida (M)

Grupo de refuerzo para la lectura y escritura
10:00-11:30h Semanal

Entre amigas: hablando inglés en tu vida cotidiana (M)

Intercambio de conocimientos para el aprendizaje de inglés en la vida cotidiana
11:30-13:30h Quincenal

TARDE

Tejedoras de palabras (M)

Grupo para resignificar el ganchillo y tejer con perspectiva feminista
17:00-19:00h Quincenal

JUEVES 21

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Tiempo para florecer juntas (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
10:00-11:30h Semanal

Tecnocreando. A vueltas con la publicidad (M)

Espacio de apropiación de las Tic para la creación de material de sensibilización en igualdad de género.
11:45-13:30h Semanal

TARDE

Cuerpo, música y expresión (M)

A través del cuerpo y las diferentes músicas podremos explorar distintas formas de movernos y expresarnos, en un espacio libre y de confianza.
17:00-19:00h

VIERNES 22



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

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026

LUNES 25

MAÑANA

Celebrando El Berta (TP)

Disfrázate de una mujer relevante de la historia, hazla visible y vente a disfrutar de un aperitivo y compartir tus saberes, para continuar caminando juntas/os
12:00-14:00h

TARDE

Lecturas Repletas de Sabiduría (M)

Te proponemos descubrir nuevas lecturas, compartir reflexiones o hacer tus propuestas de libros. Espacio en el que mejorar tu comprensión lectora en un entorno seguro
17:00-18:30h



MARTES 26

MAÑANA

Escritura creativa. Relatos de mi experiencia corporal (M)
Este mes, con motivo del Día Internacional por la Salud de las Mujeres, vamos a detenernos unos minutos para escuchar nuestro cuerpo y escribir sobre lo que cada parte de él nos cuenta sobre nosotras.
10:30-12:30h

TARDE

Grupo terapéutico. Resurgiendo (M)
Grupo de autoestima y crecimiento personal. Crearemos consciencia de nuestras capacidades para promover cambios y ser protagonistas de nuestra propia vida
17:00-19:00h

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Donde habitan ellas. Mujeres que abren camino (TP)
Realizaremos un paseo por el parque de Pradolongo, haciendo 13 paradas en las que visibilizaremos una mujer referente, creando una genealogía feminista colectiva. Organizada por la Mesa de Género de Usera
11:00-12:30h

TARDE

Movimiento y Trabajo corporal Despertando nuestro cuerpo (M)
Generamos un espacio libre y compartido, donde desarrollar la creatividad y mejorar nuestro estado anímico.
16:00-17:30h Quincenal

Relaxing Berta Grupo 2. Tiempo para florecer juntas (M)
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
17:45-19:15h Quincenal

JUEVES 28

MAÑANA

Relaxing Berta Grupo 1. Tiempo para florecer juntas (M)
Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro
10:00-11:30h Semanal

Tecnocreando. A vueltas con la publicidad (M)
Espacio de apropiación de las Tic para la creación de material de sensibilización en igualdad de género.
11:45-13:30h Semanal

TARDE

Cuando me pongo flamenca (M)
Aprenderemos técnica y pasos básicos que nos ayudarán a bailar con mayor seguridad y disfrute, a la vez que daremos rienda suelta a la expresión libre de la flamenca que llevas dentro.
17:00-18:30h

VIERNES 29

MAÑANA

Investigadoras de la actualidad (M)
Espacio de análisis de noticias, RRSS y publicidad donde descubrir la violencia hacia las mujeres que se normaliza en los medios de comunicación
10:00-12:00h

TARDE

Hablemos de cine (TP)
Debatiremos sobre películas cuestionando los mandatos y estereotipos de género
16:30-18:30h

Club de lectura (TP)
Espacio de reflexión en torno a la lectura de un libro 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