

# ESPACIO DE IGUALDAD BERTA CÁCERES

## PROGRAMACIÓN MAYO 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.

### 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 "Dominga habla sola"  
(Del 1 al 31 de mayo)
- Exposición "Mi deidad totémica"

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024



MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

MAÑANA

**Círculo de mujeres sabias (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 6 AL 10 DE MAYO 2024

## LUNES 6

MAÑANA

**Salida a Jardín Botánico. Ellas ilustran botánica (TP)**  
Visita guiada a esta exposición del Real Jardín Botánico  
**10:00-13:00h**

TARDE

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

## MARTES 7

MAÑANA

**Mujeres que tiran dardos (M)**  
Jugamos a los dardos en equipos de mujeres  
**10:30-12:30h**

TARDE

**Ciclo mujer y salud. Una mirada global (M)**  
Pondremos la mirada en los procesos de salud física de las mujeres y en sus malestares y cómo la perspectiva de género es esencial para identificarlos, intervenir y afrontarlos desde una mirada de salud integral.  
**17:00-19:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

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

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 9



## VIERNES 10

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**

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



# SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

## LUNES 13

MAÑANA

### Lideresas (M)

Grupo para impulsar el empoderamiento y el liderazgo

**10:30-12:30h**

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

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

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

TARDE

### Ciclo mujer y salud. Cómo ayuda la psicooncología en un proceso de cáncer (M)

Estrategias para cuidarnos y regularnos psicológicamente.

En colaboración con el equipo de psicooncología del Hospital 12 de octubre

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

## MARTES 14

MAÑANA

### Biografías y confidencias.

#### Virginia Apgar (TP)

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

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



## MIÉRCOLES 15

FESTIVO

## JUEVES 16

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

Toma de conciencia mente-cuerpo en un espacio seguro

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

### Tecno-creando.

#### Redignificando los oficios de las mujeres III (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística

**11:00-12:30h Semanal**

## VIERNES 17

MAÑANA

### Celebrando el Berta.

#### Encuentro participativo (TP)

Celebramos el aniversario de la apertura del Berta.

Disfrázate de una mujer relevante de la historia, hazla visible, vente a disfrutar de un aperitivo y a compartir tus saberes, experiencias en el

Berta Cáceres este año y propuestas para continuar caminando juntas/os

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

TARDE

#### Proyección a debate Flores de otro mundo (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 20 AL 24 DE MAYO 2024

## LUNES 20



TARDE

**Teatralizadas (M)**

Grupo de Teatro. No necesita experiencia previa  
**17:00-19:00h Quincenal**

## MARTES 21

MAÑANA

**Escritura creativa. Defensoras de Derechos Sociales (M)**

Espacio de expresión. Este mes escribimos sobre mujeres defensoras de Derechos Humanos  
**10:30-12:30h**

**Observatorio de género (TP)**  
Espacio reflexión y análisis del distrito en materia de igualdad  
**12:00-14:00h**

TARDE

**Diversidad y derechos sexuales y reproductivos de mujeres de Ecuador y España (M)**

Hablamos sobre derechos sexuales y reproductivos con una perspectiva intercultural. Facilita la asociación Paz y Desarrollo  
**17:00-19:00h**

## MIÉRCOLES 22

MAÑANA

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

TARDE

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

## JUEVES 23

MAÑANA

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

**Tecno-creando. Redignificando los oficios de las mujeres III (M)**  
Uso de ordenador para investigación y creación artística  
**11:00-12:30h Semanal**

## VIERNES 24

MAÑANA

**¿Qué sabe Internet sobre ti? La huella digital IV (TP)**  
Taller de Ciberseguridad. Impacto de la tecnología en nuestras vidas. En colaboración con el Programa de Intervención Sociocomunitaria de Usera  
**10:30-12:30h**

TARDE

**Proyección a debate La vida secreta de las abejas (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 27 AL 31 DE MAYO 2024

## LUNES 27

MAÑANA

### Lecturas repletas de sabiduría (M)

Club de lectura para mejorar la comprensión lectora  
**10:00-12:00h**

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

Uso de Tic's para el empleo y espacio de búsqueda colaborativa  
**10:00-12:00h Quincenal**

TARDE

### Ciclo mujer y salud. El ejercicio de fuerza en la mujer (M)

Ejercicios de fuerza para fomentar capacidad y tono muscular, claridad mental y autonomía física  
**17:00-19:00h**

## MARTES 28



## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

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

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

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 30

MAÑANA

### Relaxing Berta. Grupo 1 (M)

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

### Tecno-creando. Redignificando los oficios de las mujeres III (M)

Uso de ordenador para investigación y creación artística  
**11:00-12:30h Semanal**

TARDE

### Jornada salud comunitaria: hábitos saludables y prevención de violencia estética (TP)

Información y talleres de sensibilización. Organizada por el Consejo de Salud San Fermín en el Parque Lineal del Manzanares.  
**17:00-19:30h**

## VIERNES 31

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

### Encuentro de Cuento. Martina quiere ser bruja (TP)

Charla con María Pons, autora, quien planteará herramientas para trabajar con cuentos y cómo elegir cuentos que tengan perspectiva de género  
**17:00-18:30h**

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

