

ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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: 91 760 19 35

Correo electrónico: vicalvaro2@madrid.es

Presencialmente: Avenida Real, 14, 1ª Planta (metro Vicálvaro)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 8 a 16 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:



Exposición "Sanando en Red"



Jardín vertical de Entretejiendo Vicálvaro



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO 2024



Naturaleza

Me gusta el mar,
el monte, el río
la cascada,
me gusta el libro,
la música, la amistad,
la playa.
Me gusta todo,
estoy chiflada.
Me gusta la lluvia,
la nevada,
me gusta el bosque,
el duende, el hada.
Me chifla todo,
estoy chiflada.



Gloria Fuertes

JUEVES 1

MAÑANA

Encuentros de verano (M)

Nos reunimos en torno a un café o infusión para comentar las noticias de la semana y combatir la soledad veraniega.
10:30 - 12:00h

VIERNES 2

MAÑANA

Chapucea con las Glorias (M)

Acudimos a la piscina municipal juntas para refrescarnos mientras tejemos redes entre nosotras, sostenemos nuestros malestares y nos apoyamos en el día a día.
11:00 - 14:00h

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO 2024



LUNES 5

MAÑANA

Bailamos salsa juntas: Iniciación a la salsa (M)

Curso intensivo para conocer nuestro cuerpo a través del ritmo de la salsa
10:30 - 11:30h Semanal

MARTES 6

MAÑANA

Cuadernos artísticos (M)

Aprenderemos a fabricar un cuaderno artesanalmente y pondremos en práctica algunas de las técnicas artísticas más originales con elementos reciclados.
12:30 - 14:00h Semanal

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Relajación al aire libre: Respiración consciente (M)

Realizaremos ejercicios de respiración y relajación en el parque de Valdebernardo con el objetivo de guardarnos un rato para nosotras y desconectar de los estímulos del día a día.
09:00 - 10:00h Semanal

Danza espontánea y desarrollo personal (M)

Espacio de desarrollo personal para trabajar la conciencia del cuerpo a través del movimiento espontáneo.
10:00 - 11:30h

JUEVES 8

MAÑANA

Cómo elaborar mi CV (M)

Analizaremos diferentes CV y aprenderemos a elaborar uno sencillo, llamativo y que recoja nuestras competencias.
10:30 - 12:00h

Autoestima e imagen corporal (M)

Aprenderemos técnicas que nos ayuden a mejorar nuestra relación con el cuerpo, desarrollar la autocompasión y reforzar nuestra autoestima.
12:00 - 13:30h Semanal

VIERNES 9

MAÑANA

Chapucea con las Glorias (M)

Acudimos a la piscina municipal juntas para refrescarnos mientras tejemos redes entre nosotras, sostenemos nuestros malestares y nos apoyamos en el día a día.
11:00 - 14:00h

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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO 2024



LUNES 12

MAÑANA

Bailamos salsa juntas: Salsa calella (M)

Curso intensivo para conocer nuestro cuerpo a través del ritmo de la salsa

10:30 - 11:30h Semanal

MARTES 13

MAÑANA

Cuadernos artísticos (M)

Aprenderemos a fabricar un cuaderno artesanalmente y pondremos en práctica algunas de las técnicas artísticas más originales con elementos reciclados.

12:30 - 14:00h Semanal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Relajación al aire libre: Respiración tranquilizante (M)

Realizaremos ejercicios de respiración y relajación en el parque de Valdebernardo con el objetivo de guardarnos un rato para nosotras y desconectar de los estímulos del día a día.

09:00 - 10:00h Semanal

Danza espontánea y desarrollo personal (M)

Espacio de desarrollo personal para trabajar la conciencia del cuerpo a través del movimiento espontáneo.

10:00 - 11:30h

JUEVES 15

FESTIVO

VIERNES 16

MAÑANA

Encuentros de verano (M)

Nos reunimos en torno a un café o infusión para comentar las noticias de la semana y combatir la soledad veraniega.

10:30 - 12:00h

(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



SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO 2024



LUNES 19

MAÑANA

Bailamos salsa juntas: Salsa cubana (M)

Curso intensivo para conocer nuestro cuerpo a través del ritmo de la salsa
10:30 - 11:30h Semanal

MARTES 20

MAÑANA

Cuadernos artísticos (M)

Aprenderemos a fabricar un cuaderno artesanalmente y pondremos en práctica algunas de las técnicas artísticas más originales con elementos reciclados.
12:30 - 14:00h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Relajación al aire libre: Respiración terapéutica (M)

Realizaremos ejercicios de respiración y relajación en el parque de Valdebernardo con el objetivo de guardarnos un rato para nosotras y desconectar de los estímulos del día a día.
09:00 - 10:00h Semanal

Cine con tu psicóloga: Salud mental y malestares de género (TP)

A través de los testimonios de 9 mujeres hablaremos sobre la relación entre la salud mental y las experiencias sobre los malestares de género.
11:00 - 13:00h

JUEVES 22

MAÑANA

Hablemos de duelo: Legado, trascendencia y sentido de vida (TP)

Reflexionaremos sobre el sentido de la vida, el legado y la trascendencia: ¿Qué quiero hacer antes de morir?
10:30 - 12:00h

Autoestima e imagen corporal (M)

Aprenderemos técnicas que nos ayuden a mejorar nuestra relación con el cuerpo, desarrollar la autocompasión y reforzar nuestra autoestima.

12:00 - 13:30h Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Encuentros de verano (M)

Nos reunimos en torno a un café o infusión para comentar las noticias de la semana y combatir la soledad veraniega.
10:30 - 12:00h

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024



LUNES 26

MAÑANA

Bailamos salsa juntas: Estilo mambo (M)

Curso intensivo para conocer nuestro cuerpo a través del ritmo de la salsa

10:30 - 11:30h Semanal

MARTES 27

MAÑANA

Nos vamos de expo: Centenario Surrealista PhotoEspaña en Fundación Loewe (TP)

Una selección de fotografías de época, contemporáneas, collages y vídeo, de autores cuya expresión artística es el resultado del trabajo realizado en plena libertad de pensamiento, ajeno a tabús sociales o limitaciones comerciales.

10:00 - 11:30h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Relajación al aire libre: Respiración anti estrés (M)

Realizaremos ejercicios de respiración y relajación en el parque de Valdebernardo con el objetivo de guardarnos un rato para nosotras y desconectar de los estímulos del día a día.

09:00 - 10:00h Semanal

Danza espontánea y desarrollo personal (M)

Espacio de desarrollo personal para trabajar la conciencia del cuerpo a través del movimiento espontáneo.

10:00 - 11:30h

JUEVES 29

MAÑANA

Autoestima e imagen corporal (M)

Aprenderemos técnicas que nos ayuden a mejorar nuestra relación con el cuerpo, desarrollar la autocompasión y reforzar nuestra autoestima.

12:00 - 13:30h Semanal

VIERNES 30

MAÑANA

Chapucea con las Glorias (M)

Acudimos a la piscina municipal juntas para refrescarnos mientras tejemos redes entre nosotras, sostenemos nuestros malestares y nos apoyamos en el día a día.

11:00 - 14:00h

(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

