

ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 10 a 14 y de 16 a 20 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadgloriafuertes



SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE 2024

MARTES 1 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.
12:15 - 13:45h Semanal



Otoño llegó, marrón y amarillo.
Otoño llegó y hojas secas escampó.
El viento de otoño sopla soplará,
con las hojas secas me dejan jugar.

Gloria Fuertes

MIÉRCOLES 2



TARDE

Grupo de crianza (TP)

Encuentros de madres y padres para hablar sobre crianza.
16:00 - 18:00h Semanal

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas que se reúnen a tejer.
18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 3 MAÑANA

Grupo de escritoras "Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Aprendiendo a poner límites (M)

Aprendemos a poner límites conectando con nuestras emociones, necesidades y deseos.
10:30 - 12:00h

TARDE

Danza y desarrollo personal (M)

Espacio de desarrollo personal para trabajar la conciencia del cuerpo a través del movimiento espontáneo.
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 4 MAÑANA

Desayunos interculturales (M)

Espacio para cuidarnos y reflexionar sobre estereotipos machistas y racistas
10:00 - 12:00h Semanal



(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/espaciodeigualdadgloriafuertes



SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024

LUNES 7 MAÑANA

Yoga y conciencia corporal (M)

Trabajaremos la conexión cuerpo-mente, y la conciencia corporal.
10:00 - 11:00h Semanal

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?
11:30 - 14:00h
TARDE

El Banquete Teatral (M)

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.
18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 8 MAÑANA

Tejiendo redes de igualdad con jóvenes (TP)

Preparamos el 25N con jóvenes de los IES de Vicálvaro. Actividad en colaboración con Enredadas.
12:00 - 14:00h

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.
12:15 - 13:45h Semanal



MIÉRCOLES 9 MAÑANA

Reconectando con el empleo y la formación (M)

Acercamiento a los recursos laborales y formativos de nuestro entorno para aprovechar al máximo la búsqueda de empleo.
11:30 - 13:00h

TARDE

Grupo de crianza (TP)

Encuentros de madres y padres para hablar sobre crianza.
16:00 - 18:00h Semanal

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas que se reúnen a tejer.
18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 10 MAÑANA

Grupo de escritoras "Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Salud financiera con Nantik Lum (M)

Herramientas para gestionar con solvencia nuestra economía personal.
10:30 - 12:30h Semanal
TARDE

Danza y desarrollo personal (M)

Espacio de desarrollo personal para trabajar la conciencia del cuerpo a través del movimiento espontáneo.
18:00 - 19:30h

VIERNES 11 MAÑANA

Desayunos interculturales (M)

Espacio para cuidarnos y reflexionar sobre estereotipos machistas y racistas.
10:00 - 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024



LUNES 14 MAÑANA

Yoga y conciencia corporal (M)

Trabajaremos la conexión cuerpo-mente, y la conciencia corporal.

10:00 - 11:00h Semanal

Gestiones domésticas: La factura de la luz (M)

Aprender a contratar los servicios y reparaciones que siempre hacen falta en casa, sabiendo defender nuestros derechos para no ser engañadas

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

El Banquete Teatral (M)

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.

18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 15 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.

12:15 - 14:00h Semanal

Autocuidado: Cuerpo y Movimiento para mujeres +65 años (M)

Potenciaremos nuestra capacidad de autocuidado, salud y disfrute.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Taller jurídico: Más derechos para las trabajadoras del hogar (TP)

Conoceremos la ampliación de derechos de las trabajadoras del hogar y las obligaciones de las personas empleadoras

17:30 - 19:00h Mensual

Nos vamos de expo: Concha García. El resto de los días (TP)

Museo Nacional de Artes Decorativas.

18:00 - 20:00h Mensual

MIÉRCOLES 16 MAÑANA

Reconectando conmigo misma (M)

En esta sesión, trabajaremos sobre el diálogo interno con nosotras y elaboraremos un discurso alternativo en el que posicionarnos en el mercado laboral.

11:30 - 13:00h

TARDE

Grupo de crianza (TP)

Grupo de madres y padres que se reúnen para hablar sobre crianza.

16:00 - 17:30h Semanal

Cine con tu psicóloga (TP)

Grupo de madres y padres que se reúnen para hablar sobre crianza.

17:30 - 20:00h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas que se reúnen a tejer.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 17 MAÑANA

"Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Salud financiera con Nantik Lum (M)

10:30 - 12:30h Semanal

Surfeando los pensamientos negativos (M)

Técnicas para identificarlos generando un auto diálogo más amable con nosotras mismas.

12:30 - 14:00h

TARDE

Danza y desarrollo personal (M)

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

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 18 MAÑANA

Desayunos interculturales (M)

Espacio para cuidarnos y reflexionar sobre estereotipos machistas y racistas.

10:00 - 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024



LUNES 21 MAÑANA

Yoga y conciencia corporal (M)

Trabajaremos la conexión cuerpo-mente, y la conciencia corporal.

10:00 - 11:00h Semanal

Bailamos salsa juntas (M)

Iniciación a la salsa, fortalecemos la autoestima y disfrutamos desde la diversidad de nuestros cuerpos.

11:30 - 12:30h Semanal

TARDE

El Banquete Teatral (M)

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.

18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 22 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.

12:15 - 14:00h Semanal

Autocuidado: Cuerpo y Movimiento para mujeres +65 años (M)

Potenciaremos nuestra capacidad de autocuidado, salud y disfrute.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Cuadernos creativos: Pintura y escritura (M)

Exploraremos nuestro lado más creativo aprendiendo diferentes técnicas de escritura y de pintura con el objetivo de crear un cuaderno artístico.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 23 MAÑANA

Reconectando con técnicas de búsqueda de empleo (M)

En esta sesión, hablaremos sobre las herramientas que debemos manejar en la búsqueda de empleo (CV y carta de presentación) así como técnicas de autocandidatura por correo y *networking*.

11:30 - 13:00h

TARDE

Grupo de crianza (TP)

16:00 - 17:30h Semanal

Entretejiendo Vicálvaro (M)

18:00 - 20:00h Semanal

Jornadas "Salud y Género" (TP)

Conmemoramos el Día Mundial de la Salud Mental hablando sobre la relación entre los malestares de género y los problemas de salud mental en las mujeres.

18:00 - 20:00h

JUEVES 24 MAÑANA

"Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Salud financiera con Nantik Lum (M)

10:30 - 12:30h Semanal

Surfeando los pensamientos negativos (M)

Técnicas para identificarlos generando un auto diálogo más amable con nosotras mismas.

12:30 - 14:00h

TARDE

Danza y desarrollo personal (M)

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

18:00 - 19:30h

VIERNES 25 MAÑANA

Desayunos interculturales (M)

Espacio para cuidarnos y reflexionar sobre estereotipos machistas y racistas.

10:00 - 12:00h Semanal



(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/espaciodeigualdadgloriafuertes



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024



LUNES 28

MAÑANA

Yoga y conciencia corporal (M)

Trabajaremos la conexión cuerpo-mente, y la conciencia corporal.

10:00 - 11:00h Semanal

Bailamos salsa juntas (M)

Iniciación a la salsa, fortalecemos la autoestima y disfrutamos desde la diversidad de nuestros cuerpos.

11:30 - 12:30h Semanal

TARDE

El Banquete Teatral (M)

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.

18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 29

MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.

12:15 - 14:00h Semanal

Autocuidado: Cuerpo y Movimiento para mujeres +65 años (M)

Potenciaremos nuestra capacidad de autocuidado, salud y disfrute.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Cuadernos creativos: Pintura y escritura (M)

Exploraremos nuestro lado más creativo aprendiendo diferentes técnicas de escritura y de pintura con el objetivo de crear un cuaderno artístico.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Reconectando con técnicas de búsqueda de empleo (M)

En esta sesión, hablaremos sobre las herramientas que debemos manejar en la búsqueda de empleo (CV y carta de presentación) así como técnicas de autocandidatura por correo y *networking*.

11:30 - 13:00h

TARDE

Grupo de crianza (TP)

Grupo de madres y padres que se reúnen para hablar sobre crianza.

16:00 - 18:00h Semanal

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas que se reúnen a tejer.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 31

MAÑANA

"Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Surfeando los pensamientos negativos (M)

Técnicas para identificarlos generando un auto diálogo más amable con nosotras mismas.

12:30 - 14:00h

TARDE

Danza y desarrollo personal (M)

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

18:00 - 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/espaciodeigualdadgloriafuertes

