

ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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

SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 4 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 5 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)
12:15 - 13:45h 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 6 MAÑANA

Nuestro derecho a cuidar y ser cuidadas (TP)
Visibilización de los cuidados en el día internacional de las personas cuidadoras
11:00 - 12:30h

Preparatorio 25N con ENREDADAS: Tejiendo redes de igualdad con jóvenes (TP)
12:00 - 14:00h

TARDE

Cine contra la violencia de machista (TP)
A través del visionado de la película reflexionaremos sobre la violencia que sufrimos las mujeres
17:30 - 20:00h

Entretejiendo Vicálvaro (M)
18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 7 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

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 8 MAÑANA

Desayunos de cuidados (M)
Espacio abierto a las mujeres para tejer lazos de amistad y sororidad en torno a un café o infusión.
10:00 - 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024



LUNES 11 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 12 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

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 13 MAÑANA

Conociendo nuestro cuerpo: Relajación y estiramientos (M)

Conoceremos los malestares de género que se instalan en el cuerpo.
10:15 - 11:15h

Espacios de trabajo libres de violencia (M)

Hablaremos sobre las diferentes violencias que sufrimos las mujeres en el ámbito laboral
11:30 - 13:00h

TARDE

Presentación del libro "Antología" Grupo de escritoras "Perseguidoras de Metáforas" (TP)

Potenciar en las mujeres el acto creativo de la lectura y la escritura
18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 14 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

TARDE

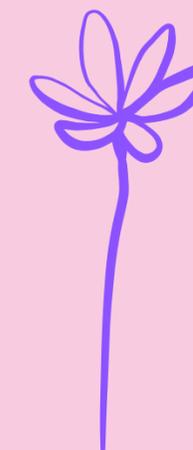
Danza y desarrollo personal (M)

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

VIERNES 15 MAÑANA

Desayuno de cuidados: Presentación Programa Sabina con ONG Rescate (M)

Espacio para tejer lazos en torno al proyecto de prevención y acompañamiento a mujeres migrantes víctimas de violencia de género
10:00 - 12:00h



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024



LUNES 18
MAÑANA

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 19
MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

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 20
MAÑANA

Conociendo nuestro cuerpo: Relajación y estiramientos (M)

Conoceremos forma colectiva los malestares de género que se instalan en el cuerpo.

10:15 - 11:15h

Jornada Sensibilización 25N con la Unidad de Participación Ciudadana de Vicálvaro (TP)

11:30 - 13:30

TARDE

Actividad interespacial 25N: autodefensa feminista en Nave de Terneras (M)

Con motivo del 25N "Día Internacional por la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" queremos reunir a todos los grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad y a todas las mujeres que quieran participar

17:00 - 19:30h

JUEVES 21
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

TARDE

Taller de empleo: Preparación de entrevistas de trabajo (M)

Trabajaremos sobre diferentes herramientas que nos ayuden a enfrentarnos a una entrevista de trabajo individual y grupal

17:30 - 19:00h

VIERNES 22
MAÑANA

Desayunos de cuidados (M)

Espacio abierto a las mujeres para tejer lazos de amistad y sororidad en torno a un café o infusión.

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 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024



LUNES 25
MAÑANA

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

Siembra Comunitaria por una vida libre de violencias con ENREDADAS (TP)

Como cada año, las vecinas de Vicálvaro, en alianza con la Red por la Igualdad de Género en Vicálvaro-ENREDADAS realizarán la siembra en la Plaza de las Mujeres por las mujeres víctimas de violencia machista.

17:30 - 20:00h

MARTES 26
MAÑANA

Nos vamos de exposición: Biblioteca Nacional - María Lejárraga y Carmen de Burgos (TP)

A través de esta exposición, descubriremos diferentes facetas de estas dos escritoras intelectuales y sus obras

12:00 - 14:00h

TARDE

16º Encuentro literario 25N con ENREDADAS (TP)

La Red por la Igualdad de Género en Vicálvaro ENREDADAS, presenta el 16º Encuentro Literario enmarcado en el 25N "Día Internacional por la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres"

18:00 - 20:00h

MIÉRCOLES 27
MAÑANA

Conociendo nuestro cuerpo: Relajación y estiramientos (M)

Conoceremos forma colectiva los malestares de género que se instalan en el cuerpo.

10:15 - 11:15h

Alfabetización digital: Redes Sociales con SAN BLAS DIGITAL (M)

10:00 - 12:00h

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 28
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

TARDE

Taller de empleo: Búsqueda de empleo en la campaña de navidad (M)

Repasaremos las empresas que más trabajo ofrecen en estas fechas y nos daremos de alta en sus plataformas

17:30 - 19:00h

Muestra del grupo de teatro: "El Banquete Teatral" (TP)

Presentamos el "Deleite Cabaret"

19:00 - 20:30h

VIERNES 29
MAÑANA

Desayunos de cuidados (M)

Espacio abierto a las mujeres para tejer lazos de amistad y sororidad en torno a un café o infusión.

10:00 - 12:00h Semanal

Ciberseguridad con SAN BLAS DIGITAL (M)

Aprenderemos diferentes herramientas para protegernos en el entorno digital

10:00 - 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadgloriafuertes

