

ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN ABRIL 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”



Exposición “Autoconocimiento” de Lorena Mora

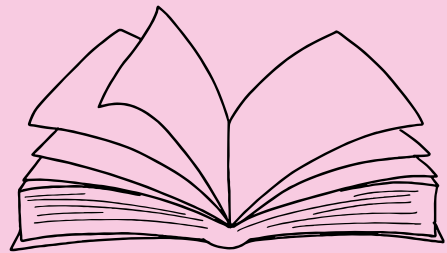
EL RÍO

Serpiente de agua dulce que se arrastra por la tierra y cuando llega al mar se muere.

Gloria Fuertes

SEMANA DEL 1 AL DE 5 ABRIL 2024

LUNES 01



TARDE

Pintura y collage para el autocuidado (M)

Actividades y ejercicios destinados a fomentar la reflexión, la autoexploración y el crecimiento personal.

16:00 - 17:30h

El Banquete Teatral (M)

Espacio donde abordar técnicas como la narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.

18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 02

MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.

12:15 - 14:00h Semanal

Idearte: Creativas laboratorio (M)

Explorar de forma artística y creativa diferentes malestares de género.

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Meditación (M)

Espacio para la meditación grupal y habitar el presente.

17:00 - 18:00h Semanal

Acuerparnos: Danza, juego y movimiento (M)

A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 03

MAÑANA

Desarrollarte: búsqueda de empleo y desarrollo profesional (M)

Cómo salir exitosa de una entrevista de trabajo individual

10:30 - 12:00h Semanal

Teatro social comunitario (TP)

12:00 - 14:00h Semanal

TARDE

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 04

MAÑANA

Grupo de escritoras "Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Salud financiera con Nantik Lum (M)

Conceptos financieros básicos
10:30 - 12:30h Semanal

TARDE

Yoga y conciencia corporal (M)

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

18:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 05

MAÑANA

Desayuno de cuidados (M)

Compartimos café y las experiencias en primera persona.

10:00 - 12:00h Semanal

TARDE

Prácticas ecológicas y feministas cotidianas (TP)

Aprenderemos acciones concretas que podemos realizar en nuestra vida diaria para fomentar la justicia ambiental y 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 8 AL DE 12 ABRIL 2024

LUNES 08
MAÑANA



TARDE

Pintura y collage para el autocuidado (M)

Actividades y ejercicios destinados a fomentar la reflexión, la autoexploración y el crecimiento personal.

16:00 - 17:30h

El Banquete Teatral (M)

Espacio donde abordar técnicas como la narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.

18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 09
MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.

12:15 - 14:00h Semanal

Idearte: Creativas laboratorio (M)

Explorar de forma artística y creativa diferentes malestares de género.

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Meditación (M)

Espacio para la meditación grupal y habitar el presente.

17:00 - 18:00h Semanal

Acuerparnos: Danza, juego y movimiento (M)

A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 10
MAÑANA

Desarrollarte: búsqueda de empleo y desarrollo profesional (M)

Cómo salir exitosa de una entrevista de trabajo grupal

10:30 - 12:00h Semanal

Teatro social comunitario (TP)

12:00 - 14:00h Semanal

TARDE

Taller jurídico: Claves legales contra el acoso callejero (TP)

Qué puede hacer la Ley por nosotras, qué podemos denunciar y cómo hacerlo.

17:30 - 19:00h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 11
MAÑANA

Salud financiera con Nantik Lum (M)

Presupuesto familiar y ahorro

10:30 - 12:30h Semanal

Proyección documental sobre memoria del pueblo gitano (TP)

Derribaremos estereotipos racistas junto con la La Red Artemisa.

12:30 - 14:0h

TARDE

Yoga y conciencia corporal (M)

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

18:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 12
MAÑANA

Desayuno de cuidados (M)

Compartimos café y las experiencias en primera persona.

10:00 - 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 15 AL DE 19 ABRIL 2024

LUNES 15 MAÑANA

Café con tu psicóloga: Cómo ayudarme cuando tengo un malestar (M)

Trabajaremos herramientas que nos ayuden a la autorregulación.

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

El Banquete Teatral (M)

Espacio donde abordar técnicas como la narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.

18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 16 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.

12:15 - 14:00h Semanal

Idearte: Creativas laboratorio (M)

Explorar de forma artística y creativa diferentes malestares de género.

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Meditación (M)

Espacio para la meditación grupal y habitar el presente.

17:00 - 18:00h Semanal

Acuerparnos: Danza, juego y movimiento (M)

A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 17 MAÑANA

Visita jurídica: Centro Internacional de Arbitraje de Madrid" (TP)

Visita guiada donde conocer el funcionamiento y posterior recorrido por el Palacio de Santoña.

10:45 - 13:00h

Teatro social comunitario (TP)

12:00 - 14:00h Semanal

TARDE

Clausura de la exposición "Autoconocimiento" con Lorena Mora (TP)

La autora nos contará sobre su proceso creativo y su obra.

18:30 - 19:30h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 18 MAÑANA

Grupo de escritoras "Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Salud financiera con Nantik Lum (M)

Prevención del sobreendeudamiento

10:30 - 12:30h Semanal

II Feria de empleo de Vicálvaro (TP)

09:30 - 15:00h

TARDE

Yoga y conciencia corporal (M)

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

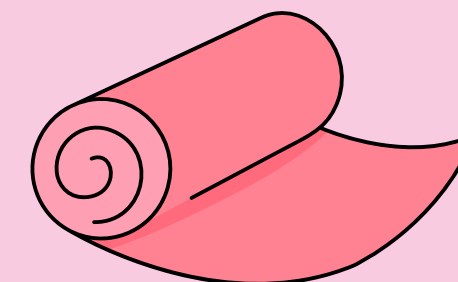
18:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 19 MAÑANA

Desayuno de cuidados (M)

Compartimos café y las experiencias en primera persona.

10:00 - 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 22 AL DE 26 ABRIL 2024



LUNES 22 MAÑANA

Conectando con nuestro cuerpo (M)

Encuentro grupal para buscar la conexión con nuestro cuerpo y centrar la respiración presente.
10:30 - 11:30h Semanal

Autoempleo con Nantik Lum (M)

Cómo abrir tu propio negocio.
11:45 - 14:00h Semanal

TARDE

El Banquete Teatral (M)

Espacio donde abordar técnicas como la narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.
18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 23 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

12:15 - 14:00h Semanal
Idearte: Creativas laboratorio (M)
Explorar de forma creativa diferentes malestares de género.

12:30 - 14:00h Semanal
Nos vamos de expo: Museo Nacional de Antropología. (TP)

12:00 - 14:00h Mensual

TARDE

Meditación (M)

Espacio para la meditación grupal y habitar el presente.
17:00 - 18:00h Semanal

Acuerparnos: Danza, juego y movimiento (M)

A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 24 MAÑANA

Desarrollarte: búsqueda de empleo y desarrollo profesional (M)

Ofertas de empleo
10:30 - 12:00h Semanal

Teatro social comunitario (TP)

12:00 - 14:00h Semanal

TARDE

Encuentro con escritoras: Marlén Martínez - Otero Merino (TP)

Nos presentará su auto publicación "Más allá de la noche".
18:00 - 20:00h Mensual

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.
18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 25 MAÑANA

Grupo de escritoras "Perseguidoras de Metáforas" (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Salud financiera con Nantik Lum (M)

Suministros y bono social
10:30 - 12:30h Semanal

TARDE

Yoga y conciencia corporal (M)

Trabajaremos la conexión cuerpo-mente, y la conciencia corporal.
18:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 26 MAÑANA

Desayuno de cuidados (M)

Compartimos café y las experiencias en primera persona.

10:00 - 12:00h Semanal

Mujeres en la literatura contemporánea (TP)

Espacio dedicado a explorar y analizar la obra de escritoras contemporáneas de diversas partes del mundo.

12:00 - 14:00h

TARDE

Prácticas ecológicas y feministas cotidianas (TP)

Aprenderemos acciones concretas que podemos realizar en nuestra vida diaria para fomentar la justicia ambiental y 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 29 Y 30 ABRIL 2024

LUNES 29
MAÑANA

Autoempleo con Nantik Lum (M)
Cómo abrir tu propio negocio.
11:45 - 14:00h Semanal

TARDE

Paseando Vicálvaro (M)
Observaremos los lugares que transitamos en nuestro día a día desde una perspectiva de género.
17:00 - 19:00h

El Banquete Teatral (M)
Espacio donde abordar técnicas como la narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.
18:00 - 20:00h Semanal

MARTES 30
MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)
Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.
12:15 - 14:00h Semanal

TARDE

Acuerparnos: Danza, juego y movimiento (M)
A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.
18:00 - 19:30h Semanal

MAYO

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