

ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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



SEMANA DEL 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES MAÑANA

Relajación y estiramientos: Mi cuerpo (M)

Conectamos con nuestro cuerpo a través de la respiración y los estiramientos conscientes.
10:30 - 11:30h

TARDE

Mindfulness (M)

Espacio de meditación grupal y habitar el presente para la gestión de la ansiedad y el estrés.
18:00 - 19:00h Semanal

MARTES 3 MAÑANA

Cuenta cuentos: Valores y mitos (M)

Proponemos un acercamiento al mundo de los cuentos. Reflexionaremos sobre los valores y mitos que esconden.
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Arte con nombre de mujeres (TP)

Conoceremos artistas de diferentes disciplinas artísticas (cine, fotografía, pintura, escritura) mientras profundizamos en sus obras y lo que nos evocan.
18:00 - 20:00h

MIÉRCOLES 4 MAÑANA



TARDE

Hoy por hoy: Barrio de Vicálvaro (M)

Noticias de actualidad y conocimiento de nuestro barrio.
17:00 - 18:00h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

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

JUEVES 5 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

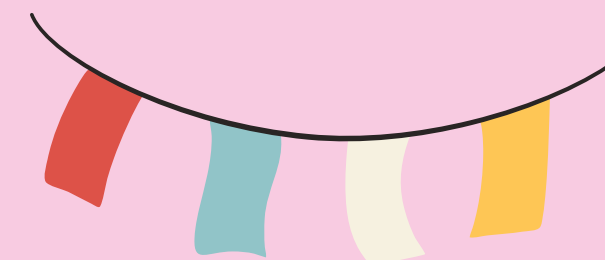
Danza y desarrollo personal (M)

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

VIERNES 6 MAÑANA

Desayuno "Soñando entre culturas" (M)

Identificamos la diversidad cultural que existe en Vicálvaro y hablamos sobre ello.
10:00 - 12:00h



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



SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 9
MAÑANA

Relajación y estiramientos: Mis emociones (M)

Cultivamos el bienestar emocional a través de la relajación y los estiramientos.
10:30 - 11:30h

TARDE

Proyección del documental "El sendero de la Anaconda (TP)

Documental sobre la conservación de la naturaleza por las comunidades indígenas que habitan el Amazonas.
16:00 - 18:00h

Mindfulness (M)

Espacio de meditación grupal y habitar el presente para la gestión de la ansiedad y el estrés.
18:00 - 19:00h Semanal

MARTES 10
MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.
12:15 - 14:00h Semanal

Cuenta cuentos: Valores y mitos (M)

Proponemos un acercamiento al mundo de los cuentos. Reflexionaremos sobre los valores y mitos que esconden.
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Arte con nombre de mujeres (TP)

Conoceremos artistas de diferentes disciplinas artísticas (cine, fotografía, pintura, escritura) mientras profundizamos en sus obras y lo que nos evocan.
18:00 - 20:00h

MIÉRCOLES 11
MAÑANA

Cine con tu psicóloga (TP)

A través de la proyección de una película, hablaremos de maternidad, salud mental y depresión postparto.
12:00 - 14:00h

TARDE

Hoy por hoy: Redes de vecinas (M)

Conocemos Vicálvaro y a nuestras vecinas para tejer redes de apoyo entre mujeres.
17:00 - 18:00h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

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

JUEVES 12
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

VIERNES 13
MAÑANA

Desayuno "Historias no contadas" (M)

Conocemos la historia no contada de las diferentes culturas que habitan nuestro barrio.
10:00 - 12:00h



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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 16 MAÑANA

Taller jurídico: Novedades legislativas (TP)

Exploraremos las novedades jurídicas aprobadas después de los meses de verano.
11:00 - 12:30h Mensual

TARDE

Mindfulness (M)

Espacio de meditación grupal y habitar el presente para la gestión de la ansiedad y el estrés.
18:00 - 19:00h Semanal

MARTES 17 MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.
12:15 - 14:00h Semanal
Cuenta cuentos: Valores y mitos (M)
Proponemos un acercamiento al mundo de los cuentos y sobre los valores y mitos que esconden.
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

La obra de Concha García se centra en la memoria. Siguiendo con esta línea de trabajo, tiempo y memoria son los pilares de la muestra "El resto de los días", que reúne piezas realizadas principalmente en cerámica, a partir de objetos reales.
18:00 - 20:00h Mensual

MIÉRCOLES 18 MAÑANA

Búsqueda de empleo por Internet (M)

Revisaremos las plataformas actuales de búsqueda de empleo por Internet y aprenderemos a usarlas.
10:30 - 12:00h

TARDE

Taller de crianza libre de roles de género (TP)

Aprenderemos herramientas para una crianza respetuosa sin roles de género.
16:00 - 18:00h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

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

JUEVES 19 MAÑANA

Grupo de escritoras "Perseguidoras de Metáforas" (M)

Grupo de escritoras de Vicálvaro que se reúnen todos los jueves para leer sus escritos y tratar de montar una antología.
10:00 - 12:00h 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 20 MAÑANA

Desayuno 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

TARDE

Género y sexualidad (TP)

En conmemoración del Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos, hablaremos sobre cómo afectan los roles y estereotipos de género a nuestra sexualidad.
17:30 - 19:00h

(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 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 23
MAÑANA

**Alfabetización digital + 65 años:
Herramientas de videollamada
(M)**

Aprenderemos herramientas de videollamadas a través de nuestros dispositivos electrónicos.
10:00 - 12:00h

TARDE

Mindfulness (M)

Espacio de meditación grupal y habitar el presente para la gestión de la ansiedad y el estrés.
18:00 - 19:00h Semanal

MARTES 24
MAÑANA

Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

Compartimos la lectura de libros escritos por mujeres.
12:15 - 14:00h Semanal

TARDE

Normativa de Arrendamientos Urbanos (TP)

En colaboración con Provivienda, conoceremos los contenidos básicos de un contrato de arrendamiento y nuestros derechos.
17:00 - 19:00h

MIÉRCOLES 25
MAÑANA

**Alfabetización digital + 65 años:
Microsoft Office (M)**

Acercamiento a algunas de las aplicaciones que ofrece Microsoft Office.

10:00 - 12:00h

Búsqueda de empleo por Internet (M)

Revisamos las plataformas de búsqueda de empleo por Internet

10:30 - 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 reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 26
MAÑANA

**Grupo de escritoras
"Perseguidoras de Metáforas"
(M)**

10:00 - 12:00h Semanal

**Agencia para el Empleo:
Plataforma SALTA (M)**

Aprenderemos a usar la plataforma "SALTA" para búsqueda de empleo.

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

VIERNES 27
MAÑANA

**Alfabetización digital + 65 años:
Microsoft Office (M)**

Acercamiento a algunas de las aplicaciones que ofrece Microsoft Office.

10:00 - 12:00h

Desayuno 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

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

LUNES 30
MAÑANA

**Alfabetización digital + 65 años:
Uso de tablets (M)**

Aprenderemos los usos que
podemos darle a las *tablets*.

10:00 - 12:00h



Arte poética

*Escribo como escribo,
a veces deliberadamente mal
para que os llegue bien.*

Gloria Fuertes

(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

