

ESPAZIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN ENERO2026



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, 1^a Planta (metro Vicálvaro)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Días 1 y 6 de enero el Espacio permanecerá cerrado. 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
- Exposición “Vivas nos queremos”
- Formación a profesionales
- Disponibilidad de aulas
- Asesoría informática

SEMANA DEL 1 AL 2 DE ENERO 2026



*“A primeros de enero de un año
cualquiera,
con amores y nombres seleccionados,
con los huesos maduros a mitad de mi
vida
me PROMETO solemne no sufrir
demasiado.”*

GLORIA FUERTES

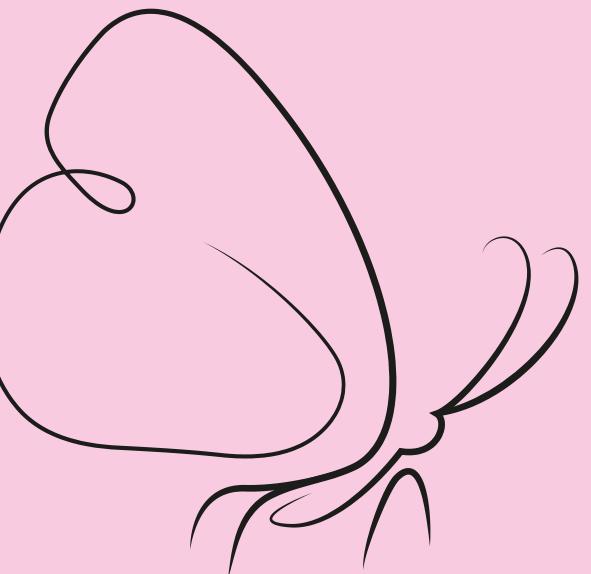
**JUEVES 1
CERRADO**

**¡FELIZ
AÑO
NUEVO!**

**VIERNES 2
MAÑANA**

Desayuno de cuidados (M)

Las vecinas de Vicálvaro se reúnen
alrededor de un café para tejer
vínculos de sororidad.
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 5 AL 9 DE ENERO 2026



LUNES 5 MAÑANA

Cine y café (M)

Veremos "Antes del anochecer", donde Jesse y Celine se reencuentran en Grecia para confrontar el amor y el paso del tiempo, dirigida por Richard Linklater. Proyección gracias a la cesión de la Biblioteca Pública de la Comunidad de Madrid.

11:00 - 13:00h

TARDE



MARTES 6



MIÉRCOLES 7 MAÑANA

Arraigo sociolaboral : oportunidades para regularizarte (M)

Información práctica sobre las vías de arraigo sociolaboral y socioformativo y cómo iniciar tu trámite.

11:30 - 13:00h Semanal

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 8 MAÑANA

Tiempo para pensar en mí (M)

¿Qué esperas del 2026? Visualiza tus metas y deseos a través del collage y conecta con los cambios que te ayudarán a sentirte mejor contigo misma.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Herramientas para el empleo (M)

Todo lo que debes saber sobre la búsqueda de empleo y tu desarrollo profesional.

17:00 - 18:30h Semanal

VIERNES 9 MAÑANA

Desayuno de cuidados (M)

Las vecinas de Vicálvaro se reúnen alrededor de un café para tejer vínculos de sororidad.

10:00 - 12:00h Semanal

TARDE

Cine que sana (M)

Espacio seguro de creación colectiva donde las participantes sanen y comparten sus narrativas, culminando en un cortometraje comunitario creado por ellas

18:00 - 19:30h 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 12 AL 16 DE ENERO 2026

LUNES 12 MAÑANA

Conociendo nuestro cuerpo: relajación y estiramientos (M)
Espacio colectivo para conocer los malestares de género propios, y a través del estiramiento y la relajación, trabajar el autocuidado y el buen trato.
10:00 - 12:00h

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

MARTES 13 MAÑANA

Aplicaciones del día a día (M)
Aprende a usar apps móviles que te ayudarán a facilitar tu vida cotidiana. Fundación Orange.
10:00 - 13:00h Semanal

TARDE

Relajación y estiramiento (M)
Bienestar físico y mental con estiramientos y relajación para reducir el estrés y visibilizar los malestares de género.
16:30 - 18:00h Semanal

MIÉRCOLES 14 MAÑANA

Gestión de trámites digitales de extranjería (M)
con acompañamiento personalizado de CEAR Madrid.
12:00 - 14:00h

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 15 MAÑANA

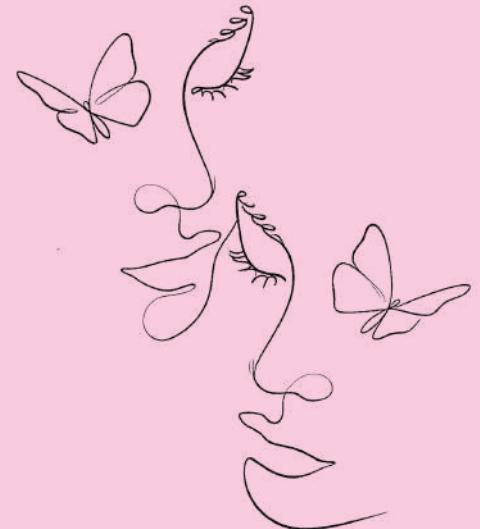
Tiempo para pensar en mí (M)
¿Qué esperas del 2026? Visualiza tus metas y deseos a través del collage y conecta con los cambios que te ayudarán a sentirte mejor contigo misma.
10:30 - 12:00h

TARDE

Herramientas para el empleo (M)
Todo lo que debes saber sobre la búsqueda de empleo y tu desarrollo profesional.
17:00 - 18:30h Semanal

VIERNES 16 MAÑANA

Desayuno de cuidados (M)
Las vecinas de Vicálvaro se reúnen alrededor de un café para tejer vínculos de sororidad.
10:00 - 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026



LUNES 19 MAÑANA

Conociendo nuestro cuerpo: relajación y estiramientos (M)
Espacio colectivo para conocer los malestares de género propios, y a través del estiramiento y la relajación, trabajar el autocuidado y el buen trato.
10:00 - 12:00h

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

MARTES 20 MAÑANA

Aplicaciones del día a día (M)
Aprende a usar apps móviles que te ayudarán a facilitar tu vida cotidiana. Fundación Orange.
10:00 - 13:00h

TARDE

Relajación y estiramiento (M)
Bienestar físico y mental con estiramientos y relajación para reducir el estrés y visibilizar los malestares de género.
16:30 - 18:00h

Antiestrés a través del movimiento consciente (M)
Este taller está basado en el Método Feldenkrais que trata de sesiones específicas de movimientos lentos para desbloquear tensiones y alcanzar conciencia y eficiencia corporal.
18:30 - 19:30h

MIÉRCOLES 21 MAÑANA

Soñando entre culturas, entrelazando luchas (M)
Un espacio para imaginar futuros posibles, compartir vivencias y desmontar estereotipos desde la escucha y la expresión libre.
10:00 - 12:00h

Arraigo socioformativo : oportunidades para regularizarte (M)

Información práctica sobre las vías de arraigo sociolaboral y socioformativo y cómo iniciar tu trámite.
12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Grupo de crianza (TP)
16:00 - 18:00h Semanal

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

JUEVES 22 MAÑANA

Kit de herramientas emocionales (M)
Un espacio diario para aprender herramientas que ayuden a sentirnos mejor, abordando pensamientos difíciles, relajación y autoestimas.
10:30 - 12:00h

TARDE

Herramientas para el empleo (M)
Todo lo que debes saber sobre la búsqueda de empleo y tu desarrollo profesional.
17:00 - 18:30h Semanal

VIERNES 23 MAÑANA

Desayunos de cuidados: celebramos juntas y conocemos los rituales en diversas culturas (M)

Las vecinas de Vicálvaro se reúnen alrededor de un café para tejer vínculos de sororidad.
10:00 - 12:00h Semanal

TARDE

Cine que sana (M)
Espacio seguro de creación colectiva donde las participantes sanen y comparten sus narrativas, culminando en un cortometraje comunitario creado por ellas
18:00 - 19:30h 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 26 AL 30 DE ENERO 2026

LUNES 26 MAÑANA

Conociendo nuestro cuerpo: relajación y estiramientos (M)

Espacio colectivo para conocer los malestares de género propios, y a través del estiramiento y la relajación, trabajar el autocuidado y el buen trato.

10:00 - 12:00h

TARDE

El Banquete Teatral (M)

18:00 - 19:00h Semanal

Acción Teatral (TP)

Acción teatral en homenaje a las mujeres que dan nombre a los espacios de igualdad realizada por el taller el banquete teatral coordinado por Silvina Rodríguez.

19.00 - 19.30h

MARTES 27 MAÑANA

Aplicaciones del día a día (M)

Aprende a usar apps móviles que te ayudarán a facilitar tu vida cotidiana. Fundación Orange.

10:00 - 12:00h

Nos vamos de exposición: Miluca Sanz- Estratos. La inmortalidad de lo efímero (M)

Este mes nos vamos a CENTROCENTRO para ver la exposición de Miluca Sanz Esta artista lleva años persiguiendo a ese tiempo escurridizo que el calendario sueña con detener.

12:00 - 13:30h

TARDE

Relajación y estiramiento (M)

16:30 - 18:00h

Antiestrés a través del movimiento consciente (M)

18:30 - 19:30h

MIÉRCOLES 28 MAÑANA

Soñando entre culturas, entrelazando luchas (M)

Un espacio para imaginar futuros posibles, compartir vivencias y desmontar estereotipos desde la escucha y la expresión libre.

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 29 MAÑANA

Kit de herramientas emocionales (M)

Un espacio diario para aprender herramientas que ayuden a sentirnos mejor, abordando pensamientos difíciles, relajación y autoestimas.

10:30 - 12:00h

Salida al Centro de Orientación para el Empleo (M)

Actividades y espacios para fortalecer tus competencias en la búsqueda de empleo

10:00 - 14:00h



VIERNES 30 MAÑANA

Desayunos de cuidados: celebramos juntas y conocemos los rituales en diversas culturas (M)

Las vecinas de Vicálvaro se reúnen alrededor de un café para tejer vínculos de sororidad.

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

