

# ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

## PROGRAMACIÓN ABRIL 2026



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](mailto:vicalvaro2@madrid.es)

Presencialmente: CALLE CALAHORRA, 11 BIS 28032 MADRID (metro Vicalvaro)

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. .

### 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”



Formación a profesionales



Disponibilidad de aulas



Asesoría informática

# SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2026



## LUNES 6 MAÑANA

### Donde nace la tinta(M)

Escritura automática para el cuidado personal  
12:30 - 13:30h

## TARDE

### El Banquete Teatral (M)

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

## MARTES 7 MAÑANA

### Poniendo límites en mis relaciones (M):

Establece tus límites de forma clara y directa desde el autocuidado para que tus relaciones sean más satisfactorias.  
12:30 - 14:00h



## MIÉRCOLES 8 MAÑANA

### Conoce tu móvil (M)

¿quieres aprender cómo funcionan las aplicaciones de la administración pública?  
Impartido por Asociación AMAFE  
10:00 - 12:00h

## TARDE

### Entretejiendo Vicálvaro (M)

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

## JUEVES 9 MAÑANA

### Kit de Herramientas emocionales (M)

10:30 - 12:00h

### Vamos juntas al parque de Valdebernardo: Salud de las mujeres.(M):

Es un espacio de encuentro y paseo colectivo en un entorno natural que promueve el bienestar físico, emocional y social de las mujeres  
11:00 a 13:00h

## TARDE

### Como gestionar los miedos en la BAE (M):

17:00 - 18:30h

## VIERNES 10 MAÑANA

### Desayuno de cuidados (M)

(RE) bienvenida , a los desayunos de siempre con las vecinas de siempre.  
10:00 - 12:00.

### Cinefórum: Historia del pueblo gitano (TP)

Con motivo de la efeméride del Día Internacional del Pueblo Gitano, se propone la realización de un cine fórum abierto a la comunidad.  
12:00 - 14.00



## TARDE

### Cinefórum "Dirigido por mujeres" (TP)

. En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain. Duración: 70/90min + coloquio  
17:30 a 19:30h

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

# SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026



## LUNES 13 MAÑANA

### **CICLO DE RELAJACIÓN: Conciencia de los ritmos(M)**

Practicar en grupo la respiración en diferentes ritmos. Reconocerlos.  
Bajar pulsaciones.  
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. Semanal.  
18:00 - 20:00h

## MARTES 14 MAÑANA



## TARDE

### **Salida al Centro de Orientación, Emprendimiento, Acompañamiento e Innovación para el Empleo. (M)**

16:00 - 18:00h

### **Yoga somático para mujeres (M)**

Semanal.  
18:00 - 19:00h

## MIÉRCOLES 15 MAÑANA

### **Conoce tu móvil (M)**

¿quieres aprender cómo funcionan las aplicaciones de la administración pública?  
Impartido por Asociación AMAFE  
10:00 - 12:00h

## TARDE

### **Entretejiendo Vicálvaro (M)**

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

## JUEVES 16 MAÑANA

### **Kit de Herramientas emocionales (M)**

10:30 - 12:00h

### **Vamos juntas al huerto comunitario: Cultivos agroecológicos (M)**

Es un taller de encuentro y aprendizaje colectivo en torno al cuidado de la tierra y la producción de **alimentos desde una perspectiva agroecológica.**

11:00 - 14:00

## TARDE

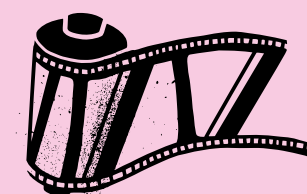
### **Cómo superar una entrevista individual con éxito (M):**

17:00 - 18:30h

## VIERNES 17 MAÑANA

### **Desayuno de cuidados (M)** 10:00 - 12:00.

### **Nos vamos de exposición: The Fold. Hoda Afshar. (TP)** 12:00 - 14:00.



## TARDE

### **Cinefórum "Dirigido por mujeres" (TP)**

En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain. Duración: 70/90min + coloquio  
17:30 a 19:30h

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

# SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2026



**LUNES 20**  
MAÑANA

**CICLO DE RELAJACIÓN:  
Conciencia de las emociones(M)**

¿Qué es somatizar? La pregunta por el afuera y el adentro .  
Cuestionar los tiempos del cuidado de otrxs y los propios. Se realizarán estiramiento de columna y alrededor de diferentes preguntas:  
¿Cómo está mi cuerpo?  
10:00 - 12:00h

TARDE

**El Banquete Teatral (M)**  
. Semanal.  
18:00 - 20:00h

**MARTES 21**  
MAÑANA



TARDE

**Yoga somático para mujeres (M)**  
Semanal.  
18:00 - 19:00h

**MIÉRCOLES 22**  
MAÑANA

**Conoce tu móvil (M)**  
¿quieres aprender cómo funcionan las aplicaciones de la administración pública?  
Impartido por Asociación AMAFE  
10:00 - 12:00h

TARDE

**Grupo de crianza (TP)**  
Familias que se reúnen para jugar hablar sobre crianza.  
16:00 - 18:00h Semanal.

**Entretejiendo Vicálvaro (M)**  
Grupo de vecinas que se reúnen a tejer. Semanal.  
18:00 - 20:00h

**JUEVES 23**  
MAÑANA

**Kit de Herramientas emocionales (M)**  
10:30 - 12:00h

**Taller Sostenibilidad, centros verdes y gestión de residuos(TP):**  
Taller donde se utilizarán dinámicas participativas con materiales reutilizados para aprender a darles una segunda vid.  
Impartido por el Centro de Innovación y Economía circular de Vicálvaro.  
11:30 - 13:00h

TARDE

**Cómo superar una entrevista grupal con éxito ( M):**  
17:00 - 18:30h

**VIERNES 24**  
MAÑANA

**Desayuno de cuidados (M)**  
10:00 - 12:00.



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

# SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL 2026



## LUNES 27 MAÑANA

### CICLO DE RELAJACIÓN:

#### Conciencia del buen trato(M)

Indagar sobre la erótica del buen trato con nosotras mismas y con el entorno. Las preguntas alrededor de las cuáles reflexionar son:  
¿Cuánto tiempo dedicamos las mujeres al cuidado propio? ¿y al cuidado de las otras personas?  
10:00 - 12:00h

#### Donde nace la tinta(M)

Escritura automática para el cuidado personal  
12:30 - 13:30

## TARDE

#### El Banquete Teatral (M)

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

## MARTES 28 MAÑANA

#### Aprende a gestionar el estrés (M)

12:30 - 14:00h

## TARDE

#### Yoga somático para mujeres (M)

Semanal.  
18:00 - 19:00h

## MIÉRCOLES 29 MAÑANA

#### Conoce tu móvil (M)

¿quieres aprender cómo funcionan las aplicaciones de la administración pública?  
Impartido por Asociación AMAFE  
10:00 - 12:00h

## TARDE

#### Grupo de crianza (TP)

16:00 - 18:00h Semanal.

#### Entretejiendo Vicálvaro (M)

18:00 - 20:00h Semanal.

## JUEVES 30 MAÑANA

#### Kit de Herramientas emocionales (M)

10:30 - 12:00h

#### Vamos juntas a los Parques históricos: la quinta de los molinos(M):

Es una salida grupal para descubrir y recorrer colectivamente uno de los parques históricos más singulares de Madrid.  
11:00 - 14:00h

## TARDE

#### Autocuidado en el proceso de búsqueda de empleo (M):

17:00 - 18:30h

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