

ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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

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

HORARIO DE ATENCIÓN

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

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 habilidades y competencias sociolaborales.



ADEMÁS TENEMOS:

- Formación a profesionales
- Asesoría informática



SEMANA DEL 1 AL 2 DE OCTUBRE 2026



JUEVES 1

MAÑANA

Desactivando tu crítica interna

(M):

Espacio en el que darnos cuenta de las voces críticas que habitan nuestra mente y poder bajar el ruido de su presencia.

10:30 - 12:00h.

VIERNES 2

MAÑANA

Desayunos de cuidados

(M):

Espacio de mujeres para cultivar las redes entre mujeres y la sororidad.

10:00 - 12:00h.

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026



LUNES 5

MAÑANA

Estiramiento y relajación: conociendo nuestro cuerpo

(M):

Un taller práctico y cercano para aprender a escuchar, conocer y cuidar nuestro cuerpo a través de ejercicios suaves de estiramiento, movilidad y relajación. Un espacio pensado para las vecinas de Vicálvaro donde parar, respirar y conectar con nuestro bienestar físico y emocional.

10:00 - 12:00h.

Vida en trámite

(M):

Reflexión colectiva, desde la experiencia, sobre el impacto social de los procesos de regularización.

12:30- 14:00h.

TARDE

Grupo Teatro: 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 6

MAÑANA

Herramientas para la comunicación digital I: Gestiones básicas: banca on-line y cita médica

(M):

Taller práctico para aprender a realizar gestiones habituales del día a día a través de Internet (citas médicas). Conoce los métodos de pago y seguridad digital.

10:00 - 12:00h.

TARDE

Conectar contigo misma a través del cuerpo

(M):

Conectar con diferentes dimensiones de una misma a través del trabajo de conciencia corporal, yoga somático y movimiento expresivo.

18:00 - 19:00h.

Semillas Viajeras

(TP):

Semillas Viajeras es un espacio de encuentro, acompañamiento y apoyo mutuo para personas que atraviesan procesos migratorios. Un lugar para compartir experiencias, generar redes y conocer recursos, poniendo especial atención en los procesos de regularización administrativa, el acceso a derechos y la construcción de una vida digna y autónoma.

18:00 - 19:30h.

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Economía financiera y endeudamiento

(M):

Aprenderemos conceptos financieros básicos, cómo planificar nuestro día a día y cómo afrontar procesos de endeudamiento.

10:30 - 12:30h.

Arteterapia

(M):

Espacio creativo donde podrás conectar con tus emociones a través del arte y la expresión libre. Juntas unámonos para sanar, redescubrir nuestra fuerza interior y compartir vivencias.

10:30 - 12:30h

TARDE

Grupo de crianza

(TP):

Familias que se reúnen para jugar hablar sobre crianza.

16:00 - 18:00h.

Entretejando Vicálvaro

(M):

Grupo de vecinas de Vicálvaro que se reúnen a tejer.

18:00 - 20:00h.

Entretejando raíces: diálogo entre Clara Campoamor y Victoria Kent

(M):

Famoso debate parlamentario de 1931 sobre el sufragio femenino en España, el "diálogo" entre Clara Campoamor y Victoria Kent fue, en realidad, un enfrentamiento político sobre cuándo debían votar las mujeres.

18:30 - 19:30h.

JUEVES 8

MAÑANA

Desactivando tu crítica interna

(M):

Espacio en el que darnos cuenta de las voces críticas que habitan nuestra mente y poder bajar el ruido de su presencia.

10:30 - 12:00h.

TARDE

Autoconomiento y autoestima para la búsqueda de empleo. Como realizar una entrevista de trabajo con éxito

(M):

Te facilitamos herramientas para saber donde está tu potencial y conocerte mejor gracias a nuestra coach laboral.

17:00 - 18:30h.

VIERNES 9

MAÑANA

Desayunos de cuidados

(M):

Espacio de mujeres para cultivar las redes entre mujeres y la sororidad

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

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadgloriafuertes



SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026



LUNES 12



FESTIVO

MARTES 13

MAÑANA

Herramientas para la comunicación digital: IComunicación online: Redes sociales y mensajería

(M):

Formación para conocer y utilizar las principales herramientas de la comunicación digital, desde las redes sociales hasta la mensajería instantánea.

10:30 - 12:00h.

TARDE

Conectar contigo misma a través del cuerpo

(M):

Conectar con diferentes dimensiones de una misma a través del trabajo de conciencia corporal, yoga somático y movimiento expresivo.

18:00 - 19:00h.

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Economía financiera y endeudamiento (M):

Aprenderemos conceptos financieros básicos, cómo planificar nuestro día a día y cómo afrontar procesos de endeudamiento.

10:30 - 12:30h.

Arteterapia (M):

Espacio creativo donde podrás conectar con tus emociones a través del arte y la expresión libre. Juntas unámonos para sanar, redescubrir nuestra fuerza interior y compartir vivencias.

10:30 - 12:30h.

Visita - taller voces de mujeres en el museo romántico (M):

Descubriremos el museo Romántico a través de las historias y testimonios de mujeres del siglo XIX, acercándonos a las desigualdades que vivieron y a las estrategias que desarrollaron para enfrentarlas. La visita se completa con un taller creativo en el que reinterpretaremos, desde una mirada actual, el tradicional álbum de señoritas para crear juntas un nuevo álbum colectivo.

11:00 - 13:00h.

TARDE

Grupo de crianza (TP):

Familias que se reúnen para jugar hablar sobre crianza.

16:00 - 18:00h.

Entretejiendo Vicálvaro (M):

Grupo de vecinas de Vicálvaro que se reúnen a tejer.

18:00 - 20:00h.

JUEVES 15

MAÑANA

Desactivando tu crítica interna

(M):

Espacio en el que darnos cuenta de las voces críticas que habitan nuestra mente y poder bajar el ruido de su presencia.

10:30 - 12:00h.

TARDE

Cómo realizar una entrevista individual con éxito

(M):

Te ayudamos a preparar entrevistas de trabajo para obtener el mejor resultado.

17:00 - 16:30h.

VIERNES 16

MAÑANA

Desayunos de cuidados: aprendiendo la autogestión grupal

(M):

Un espacio de encuentro y cuidado colectivo donde compartir, tejer redes y fortalecer la sororidad. Un momento para escucharnos, acompañarnos y potenciar la autogestión grupal, poniendo en valor los saberes, experiencias y capacidades de las participantes.

10:00 - 12:00h.

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



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadgloriafuertes



SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026



LUNES 19

MAÑANA

Alquileres. Derechos y deberes de las inquilinas

(M):

Pásate a conocer lo que implica ser inquilina y a resolver dudas sobre tu alquiler.

12:30 - 14:00h.

TARDE

Grupo Teatro: 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

Herramientas para la comunicación digital III: Gestión y trámites con la Administración

(M):

Te enseñamos a realizar trámites con la Administración pública. Aprende a utilizar el Certificado Digital, Cl@ve y Mi Carpeta Ciudadana de una manera rápida y sencilla.

10:30 - 12:00h.

TARDE

Conectar contigo misma a través del cuerpo

(M):

Conectar con diferentes dimensiones de una misma a través del trabajo de conciencia corporal, yoga somático y movimiento expresivo.

18:00 - 19:00h.

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Arteterapia (M):

Espacio creativo donde podrás conectar con tus emociones a través del arte y la expresión libre. Juntas unámonos para sanar, redescubrir nuestra fuerza interior y compartir vivencias.

10:30 - 12:30h

TARDE

Grupo de crianza (TP):

Familias que se reúnen para jugar hablar sobre crianza.

16:00 - 18:00h.

Entretejiendo Vicálvaro (M):

Grupo de vecinas de Vicálvaro que se reúnen a tejer.

18:00 - 20:00h.

Entretejiendo raíces: Lenguaje inclusivo y el debate sobre el uso de la e (TP):

Un taller participativo para reflexionar sobre cómo utilizamos el lenguaje, qué realidades visibiliza y cuáles puede dejar fuera. A través del diálogo y el intercambio de experiencias, exploraremos diferentes formas de lenguaje inclusivo y abordaremos el debate en torno al uso de la "e", generando un espacio de escucha y reflexión sobre identidad, diversidad y comunicación.

18:30 - 19:30h.

JUEVES 22

MAÑANA

Desactivando tu crítica interna

(M):

Espacio en el que darnos cuenta de las voces críticas que habitan nuestra mente y poder bajar el ruido de su presencia.

10:30 - 12:00h.

TARDE

¿Que me frena a la hora de buscar empleo?

(M):

Las creencias limitantes y el miedo son dos elementos que condicionan mucho el proceso de búsqueda de empleo. Conoce herramientas que podemos utilizar para gestionarlas mejor.

17:00 - 18:30h.

VIERNES 23

MAÑANA

Desayunos de cuidados: aprendiendo la autogestión grupal

(M):

Un espacio de encuentro y cuidado colectivo donde compartir, tejer redes y fortalecer la sororidad. Un momento para escucharnos, acompañarnos y potenciar la autogestión grupal, poniendo en valor los saberes, experiencias y capacidades de las participantes.

10:00 - 12:00h.

Encuentro interespacial Al fuego de la literatura: Cierres, memoria y despedidas

(M):

En el encuentro presencial, nos conoceremos y disfrutaremos compartiendo de la cuidada compilación realizada por las dinamizadoras, por el Día de las Escritoras, conversaremos sobre los cierres y las despedidas que dejan en nuestra memoria un recuerdo imborrable.

10:30 - 13:30h.

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



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadgloriafuertes



SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026



LUNES 26

MAÑANA

Estiramiento y relajación: conociendo nuestro cuerpo

(M):

Un taller práctico y cercano para aprender a escuchar, conocer y cuidar nuestro cuerpo a través de ejercicios suaves de estiramiento, movilidad y relajación. Un espacio pensado para las vecinas de Vicálvaro donde parar, respirar y conectar con nuestro bienestar físico y emocional

10:00 - 12:00h.

TARDE

Grupo Teatro: 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 27

MAÑANA

Herramientas para la comunicación digital IV: Conoce la Inteligencia Artificial

(M):

¿Sabes cómo utilizar IA? Apuntáte y verás sus utilidades (ChatGPT, Gemini....)

10:30 - 12:00h.

TARDE

Conectar contigo misma a través del cuerpo

(M):

Conectar con diferentes dimensiones de una misma a través del trabajo de conciencia corporal, yoga somático y movimiento expresivo.

18:00 - 19:00h.

Semillas Viajeras

(TP):

Semillas Viajeras es un espacio de encuentro, acompañamiento y apoyo mutuo para personas que atraviesan procesos migratorios. Un lugar para compartir experiencias, generar redes y conocer recursos, poniendo especial atención en los procesos de regularización administrativa, el acceso a derechos y la construcción de una vida digna y autónoma.

18:00 - 19:30h.

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Arteterapia

(M):

Espacio creativo donde podrás conectar con tus emociones a través del arte y la expresión libre. Juntas unámonos para sanar, redescubrir nuestra fuerza interior y compartir vivencias.

10:30 - 12:30h.

TARDE

Grupo de crianza

(TP):

Familias que se reúnen para jugar hablar sobre crianza.

16:00 - 18:00h.

Entretejiendo raíces: Resolución de conflictos y mediación vecinal

(TP):

Taller práctico para adquirir herramientas de resolución de conflictos interpersonales y mediación vecinal, promoviendo la comunicación, la escucha activa y el diálogo para mejorar la convivencia.

18:30 - 19:30h.

Entretejiendo Vicálvaro

(M):

Grupo de vecinas de Vicálvaro que se reúnen a tejer.

18:00 - 20:00h.

JUEVES 29

MAÑANA

Desactivando tu crítica interna

(M):

Espacio en el que darnos cuenta de las voces críticas que habitan nuestra mente y poder bajar el ruido de su presencia.

10:30 - 12:00h.

Sexualidad para mujeres mayores. Matrona Centro de salud de Valdebernardo

(M):

Un taller que aborda la sexualidad de las mujeres mayores desde una mirada feminista, poniendo en valor el deseo, el placer, el cuerpo y la autonomía más allá de los estereotipos que vinculan sexualidad exclusivamente con juventud. Un espacio para compartir experiencias, desmontar tabúes y reivindicar el derecho de las mujeres a vivir su sexualidad de forma libre y diversa.

12:00 - 14:00h.

TARDE

Gestión del estrés en la búsqueda de empleo

(M):

Buscar trabajo es un trabajo. Te facilitamos herramientas para manejar la ansiedad y aprender a cuidarte en el día a día a lo largo de este proceso.

17:00 - 18:30h.

VIERNES 30

MAÑANA

Desayunos de cuidados

(M):

Espacio de mujeres para cultivar las redes entre mujeres y la sororidad

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

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadgloriafuertes

