

# ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

## PROGRAMACIÓN MAYO 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: [vicálvaro2@madrid.es](mailto:vicálvaro2@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 “Un país”



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 1 AL DE 3 MAYO 2024

## ARTE POÉTICA

Escribo como escribo,  
A veces deliberadamente mal,  
Para que os llegue bien.

**Gloria Fuertes**

MIÉRCOLES 1

**FESTIVO**

JUEVES 2

**FESTIVO**

VIERNES 3  
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 6 AL DE 10 MAYO 2024

## LUNES 6 MAÑANA

### **Conectando con nuestro cuerpo (M)**

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

### **Autoempleo con Nantik Lum (M)**

Formación para la puesta en marcha de tu negocio.  
11:45 - 14:00h Semanal

## TARDE

### **El Banquete Teatral (M)**

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.  
18:00 - 20:00h Semanal

## MARTES 7 MAÑANA

### **Club de lectura "Páginas infinitas" (M)**

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

### **Escritura creativa (M)**

Superar el miedo a la escritura y encontrar nuestras propias historias.  
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 8 MAÑANA

### **Desarrollarte: búsqueda de empleo y desarrollo profesional (M)**

Claves para encontrar empleo  
10:30 - 12:00h Semanal

### **Teatro social comunitario (TP)**

12:00 - 14:00h Semanal

## TARDE

### **Mujeres y consumo a cargo de Progestión (TP)**

La relación entre los malestares de género y las adicciones y consumo  
18:00 - 20:00h

### **Entretejiendo Vicálvaro (M)**

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

## JUEVES 9 MAÑANA

### **Salud financiera con Nantik Lum (M)**

Herramientas para gestionar con solvencia nuestra economía personal.  
10:30 - 12:30h Semanal

## TARDE

### **Grupo de crianza (TP)**

Grupo de madres y padres que se reúnen para hablar sobre crianza.  
16:00 - 18:00h Semanal

### **Yoga y conciencia corporal (M)**

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

## VIERNES 10 MAÑANA

### **Desayuno de cuidados (M)**

Compartimos café y las experiencias en primera persona.  
10:00 - 12:00h Semanal

## TARDE

### **Inauguración expo "Un país" y conversatorio (TP)**

Presentación de la exposición de grabados realizadas por niños y niñas, en Oxaca - México durante la pandemia y conversatorio con profesionales del proyecto.  
18:00 - 20:00h

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

# SEMANA DEL 13 AL DE 17 MAYO 2024

## LUNES 13 MAÑANA

### **Conectando con nuestro cuerpo (M)**

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

### **Autoempleo con Nantik Lum (M)**

Formación para la puesta en marcha de tu negocio.  
11:45 - 14:00h Semanal

## TARDE

### **Liberamos nuestro equipaje (M)**

Analizaremos los roles y mandatos con los que hemos crecido.  
16:00 - 17:30h Semanal

### **El Banquete Teatral (M)**

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.  
18:00 - 20:00h Semanal

## MARTES 14 MAÑANA

### **Club de lectura "Páginas infinitas" (M)**

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

### **Escritura creativa (M)**

Superar el miedo a la escritura y encontrar nuestras propias historias.  
12:30 - 14:00h Semanal

## TARDE

### **Mi móvil al completo (M)**

Aprenderemos a usar el correo electrónico.  
16:30 - 18:00h Semanal

### **Meditación (M)**

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 15

# FESTIVO

## JUEVES 16 MAÑANA

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

10:00 - 12:00h Semanal

### **Salud financiera con Nantik Lum (M)**

Herramientas para gestionar con solvencia nuestra economía personal. 10:30 - 12:30h Semanal

## TARDE

### **Grupo de crianza (TP)**

Grupo de madres y padres que se reúnen para hablar sobre crianza.  
16:00 - 18:00h Semanal

### **Yoga y conciencia corporal (M)**

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

## VIERNES 17 MAÑANA

### **Desayuno de cuidados (M)**

Compartimos café y las experiencias en primera persona.  
10:00 - 12:00h Semanal

## TARDE

### **Cine Forum (TP)**

Tarde de cine para reflexionar sobre los estereotipos de género.  
17:00 - 20:00h Quincenal

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 20 AL 24 MAYO 2024

## LUNES 20 MAÑANA

### **Conectando con nuestro cuerpo (M)**

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

### **Autoempleo con Nantik Lum (M)**

Formación para la puesta en marcha de tu negocio.  
11:45 - 14:00h Semanal

## TARDE

### **Liberamos nuestro equipaje (M)**

Desmontamos los roles de género.  
16:00 - 17:30h Semanal

### **El Banquete Teatral (M)**

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.  
18:00 - 20:00h Semanal

## MARTES 21 MAÑANA

### **Club de lectura "Páginas infinitas" (M)**

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

### **Visita jurídica: Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (TP)**

Recorrido por la sede y explicación de sus competencias.  
11:15 - 13:00h

## TARDE

### **Mi móvil al completo (M)**

Aprenderemos a usar la mensajería.  
16:30 - 18:00h Semanal

### **Meditación (M)**

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

## MIÉRCOLES 22 MAÑANA

### **Desarrollarte: búsqueda de empleo y desarrollo profesional (M)**

Claves para encontrar empleo  
10:30 - 12:00h Semanal

### **Teatro social comunitario (TP)**

12:00 - 14:00h Semanal

## TARDE

### **Merienda con tu psicóloga (TP)**

Autoestima corporal: Cómo mirar mi cuerpo sin juicios.  
17:30 - 19:00h Mensual

### **Entretejiendo Vicálvaro (M)**

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

## JUEVES 23 MAÑANA

### **Taller jurídico: Derecho a la Asistencia Jurídica Gratuita (TP)**

¿En qué consiste este derecho y cómo es posible obtenerlo?  
10:30 - 12:00h

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

10:00 - 12:00h Semanal

## TARDE

### **Grupo de crianza (TP)**

Grupo de madres y padres que se reúnen para hablar sobre crianza.  
16:00 - 18:00h Semanal

### **Yoga y conciencia corporal (M)**

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

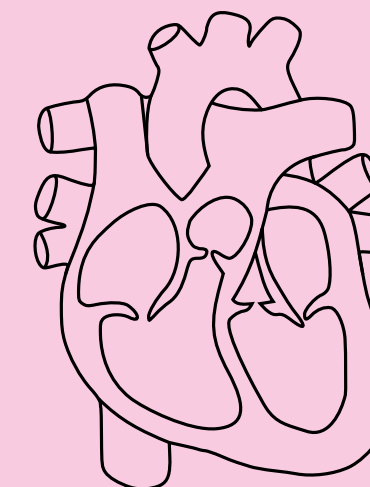
## VIERNES 24 MAÑANA

### **Desayuno de cuidados (M)**

Compartimos café y las experiencias en primera persona.  
10:00 - 12:00h Semanal

### **Mujeres y salud: Maneras de cuidarnos (TP)**

Celebramos el Día Internacional por la Salud de las Mujeres. Conversamos sobre los cuidados y la salud de las mujeres.  
12:00 - 13:30h



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

# SEMANA DEL 27 AL DE 31 MAYO 2024



## LUNES 27 MAÑANA

### Conectando con nuestro cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

### Autoempleo con Nantik Lum (M)

Formación para la puesta en marcha de tu negocio.  
11:45 - 14:00h Semanal

## TARDE

### Liberamos nuestro equipaje (M)

Mitos del amor romántico.  
16:00 - 17:30h Semanal

### El Banquete Teatral (M)

Narración oral, el clown, los títeres, el teatro-foro y las lecturas dramatizadas.  
18:00 - 20:00h Semanal

### Nos vamos de expo: Museo Reina Sofía (TP)

Buscaremos a mujeres artistas en algunas de sus salas.  
18:30 - 20:00h

## MARTES 28 MAÑANA

### Club de lectura "Páginas infinitas" (M)

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

### Escritura creativa (M)

Superar el miedo a la escritura y encontrar nuestras propias historias.  
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 29 MAÑANA

### Alfabetización Digital +65 (M)

Funciones básicas del Smartphone.  
Se realiza en San Blas Digital.  
10:00 - 12:00h

### Desarrollarte: búsqueda de empleo y desarrollo profesional (M)

Claves para encontrar empleo  
10:30 - 12:00h Semanal

### Teatro social comunitario (TP)

12:00 - 14:00h Semanal

## TARDE

### Encuentro con escritoras: Rosana Acquaroni (TP)

Nos compartirá su obra y proceso creativo.  
18:00 - 20:00h Mensual

### Entretejiendo Vicálvaro (M)

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

## JUEVES 30 MAÑANA

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

10:00 - 12:00h Semanal



## TARDE

### Conociendo mi barrio (TP)

Visita por el Casco Histórico de Vicálvaro.  
17:00 - 18:30h

### Grupo de crianza (TP)

Grupo de madres y padres que se reúnen para hablar sobre crianza.  
16:00 - 18:00h Semanal

### Yoga y conciencia corporal (M)

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

## VIERNES 31 MAÑANA

### Alfabetización Digital +65 (M)

Funciones básicas del Smartphone.  
Se realiza en San Blas Digital.  
10:00 - 12:00h

### Desayuno de cuidados (M)

Compartimos café y las experiencias en primera persona.  
10:00 - 12:00h Semanal

## TARDE

### Cine Forum (TP)

Tarde de cine para reflexionar sobre los estereotipos de género.  
17:00 - 20:00h Quincenal

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