

ESPACIO DE IGUALDAD GLORIA FUERTES

PROGRAMACIÓN JULIO 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

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”

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024



LUNES 1 MAÑANA

Yoga (M)

Ven a este intensivo de verano a conectar tu cuerpo-mente.

10:00 - 11:00h



MARTES 2 MAÑANA

Gestión emocional (M)

Aprenderemos claves para la autorregulación emocional.

11:00 - 12:30h

TARDE

Relajación (M)

Aprenderemos herramientas y técnicas de relajación para el día a día.

18:00 - 19:00h

MIÉRCOLES 3 MAÑANA

Memorias vivas: Construyendo nuestra identidad (M)

Exploraremos nuestras historias de vida.

11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

Reforzando nuestra autoestima (M)

Aprenderemos técnicas que nos ayuden a hablarnos mejor, mirarnos con más cariño y reforzar nuestra autoestima.

18:00 - 19:30h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 4 MAÑANA

Cuentos infantiles: Herstory (TP)

Cuenta cuentos para población infantil, conoceremos la historia de tres mujeres.

En colaboración con El Fanal.

10:30 - 13:30h

TARDE

Yoga (M)

Ven a este intensivo de verano a conectar tu cuerpo-mente.

17:00 - 18:00h

VIERNES 5 MAÑANA

Broncéate con las noticias (M)

Encuentro de vecinas para conversar sobre la actualidad y preocupaciones cotidianas.

10:00 - 11:30h Quincenal



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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024



LUNES 8 MAÑANA

Yoga (M)

Ven a este intensivo de verano a conectar tu cuerpo-mente.

10:00 - 11:00h

TARDE

Mujeres destacadas: bell hooks (TP)

Conoceremos la biografía y la obra de mujeres destacadas en la historia

18:30 - 20:00h Semanal

MARTES 9 MAÑANA

Autocompasión y Mindfulness en el proceso de Duelo (TP)

Espacio de reflexión sobre las prácticas de autocuidado mientras transitamos por las diferentes etapas y momentos que conlleva estar en un proceso de duelo tras una pérdida.

10:30 - 12:00h

TARDE

Relajación (M)

Aprenderemos herramientas y técnicas de relajación para el día a día.

18:00 - 19:00h

MIÉRCOLES 10 MAÑANA

Memorias vivas: Construyendo nuestra identidad (M)

Exploraremos nuestras historias de vida.

11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

Encuentro con jóvenes QuédaT (TP)

Visitan el Espacio de Igualdad jóvenes del distrito del proyecto QuédaT

17:30 - 19:30h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 11 MAÑANA

Gestión emocional (M)

Aprenderemos claves para la autorregulación emocional.

11:00 - 12:30h

TARDE

Yoga (M)

Ven a este intensivo de verano a conectar tu cuerpo-mente.

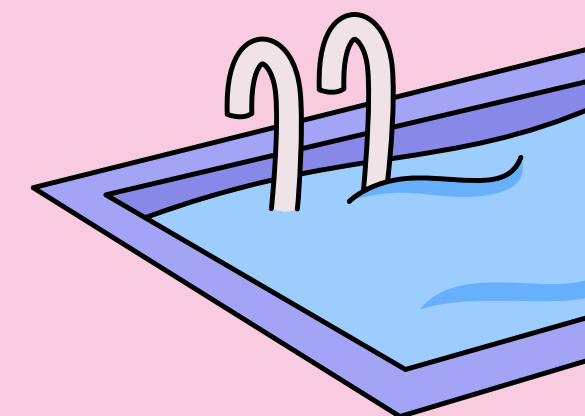
17:00 - 18:00h

VIERNES 12 MAÑANA

Chapucea con las Glorias (M)

Acudimos a la piscina municipal juntas para refrescarnos mientras tejemos redes entre nosotras, sostenemos nuestros malestares y nos apoyamos en el día a día.

11:00 - 14:00h Quincenal



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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024



LUNES 15 MAÑANA

Cómo elaborar mi CV (M)

Analizaremos diferentes CV y aprenderemos a elaborar uno sencillo, llamativo y que recoja nuestras competencias.

11:00 - 12:30h

TARDE

Mujeres destacadas: Jane Dieulafoy (TP)

Conoceremos la biografía y la obra de mujeres destacadas en la historia

18:30 - 20:00h Semanal

MARTES 16 MAÑANA

Mañanas creativas (M)

Técnicas artísticas desde el collage, la pintura, la fotografía, el fanzine y la escritura creativa.

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Activa tu música interior (M)

Trabajaremos la expresión corporal, las canciones, la atención, la memoria, el desarrollo de la autoestima, el ritmo y la escucha.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 17 MAÑANA

Memorias vivas: Construyendo nuestra identidad (M)

Exploraremos nuestras historias de vida.

11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

Reforzando nuestra autoestima (M)

Aprenderemos técnicas que nos ayuden a hablarnos mejor, mirarnos con más cariño y reforzar nuestra autoestima.

18:00 - 19:30h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 18 MAÑANA

Gestión emocional (M)

Aprenderemos claves para la autorregulación emocional.

11:00 - 12:30h

TARDE

Búsqueda de empleo por Internet (M)

Revisaremos las plataformas actuales de búsqueda de empleo por Internet y aprenderemos a usarlas.

16:30 - 18:00h

VIERNES 19 MAÑANA

Broncéate con las noticias (M)

Encuentro de vecinas para conversar sobre la actualidad y preocupaciones cotidianas.

10:00 - 11:30h 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



SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024



LUNES 22 MAÑANA

Cómo elaborar mi CV (M)

Analizaremos diferentes CV y aprenderemos a elaborar uno sencillo, llamativo y que recoja nuestras competencias.

11:00 - 12:30h

TARDE

Mujeres destacadas: Nelly Bly (TP)

Conoceremos la biografía y la obra de mujeres destacadas en la historia

18:30 - 20:00h Semanal

MARTES 23 MAÑANA

Mañanas creativas (M)

Técnicas artísticas desde el collage, la pintura, la fotografía, el fanzine y la escritura creativa.

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Activa tu música interior (M)

Trabajaremos la expresión corporal, las canciones, la atención, la memoria, el desarrollo de la autoestima, el ritmo y la escucha.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 24 MAÑANA

Memorias vivas: Construyendo nuestra identidad (M)

Exploraremos nuestras historias de vida.

11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

Reforzando nuestra autoestima (M)

Aprenderemos técnicas que nos ayuden a hablarnos mejor, mirarnos con más cariño y reforzar nuestra autoestima.

18:00 - 19:30h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 25

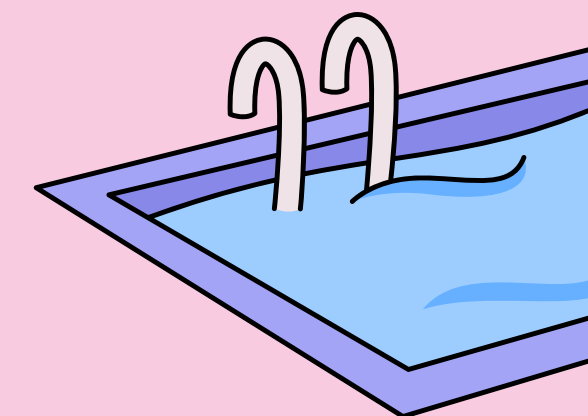
FESTIVO

VIERNES 26 MAÑANA

Chapucea con las Glorias (M)

Acudimos a la piscina municipal juntas para refrescarnos mientras tejemos redes entre nosotras, sostenemos nuestros malestares y nos apoyamos en el día a día.

11:00 - 14:00h 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



SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024



LUNES 29
MAÑANA

Cómo preparar una entrevista de trabajo (M)

Aprenderemos herramientas que nos ayuden a tener una entrevista de trabajo exitosa.

11:00 - 12:30h

TARDE

Mujeres destacadas: Linda Brown (TP)

Conoceremos la biografía y la obra de mujeres destacadas en la historia

18:30 - 20:00h Semanal

MARTES 30
MAÑANA

Nos vamos de expo: Casa de América (TP)

Exposición de PhotoEspaña- Take this with you/ Pran sa avèk ou- Widline Cadet.

Artista de origen haitiano que utiliza la fotografía para reflexionar sobre la naturaleza

12:00 - 14:00h Mensual

TARDE

Activa tu música interior (M)

Trabajaremos la expresión corporal, las canciones, la atención, la memoria, el desarrollo de la autoestima, el ritmo y la escucha.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 31
MAÑANA

Scape Room contra la Trata (TP)

Por el Día Mundial contra la Trata de personas jugamos a un "Scape Room" para conocer más de cerca este delito y vulneración de derechos y cómo afecta especialmente a las mujeres. ¡No te dejará indiferente!

11:00 - 13:00h

TARDE

Proyección del documental: Luz, ánimo y confianza (TP)

Conoceremos de primera mano las violencias que experimenta una mujer trans.

18:00 - 20:00h

Entretejiendo Vicálvaro (M)

Grupo de vecinas reunidas en torno a la costura.

18:00 - 20:00h Semanal

La gente corre tanto

La gente corre tanto porque no sabe dónde va, el que sabe dónde va, va despacio, para paladear el «ir llegando».
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

