



PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2021

“¿Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas. ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas? ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?”. **Marcela Lagarde** (antropóloga e investigadora mexicana representante del feminismo latinoamericano).

SERVICIOS DE APOYO INDIVIDUALIZADO

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid. Se realiza siempre bajo cita previa.

Servicio de atención psicológica.

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

Contacta con la psicóloga:

psicologadulcechacon@gmail.com

91 795 24 21 // 692 734 583

Servicio de atención jurídica.

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces.

Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

Contacta con la abogada:

dulcechacon.abogada@gmail.com

91 795 24 21 // 692 734 583

Servicio de desarrollo profesional.

Esta crisis impacta en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos: Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

- Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.
- Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

Contacta con la orientadora laboral:

desarrolloprofdulcechacon@gmail.com

91 795 24 21 // 692 734 583

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD.

La Red Municipal de Espacios de Igualdad inicia cuatrimestre con una nueva programación bajo la temática “**El poder de las decisiones**”, continuando con un hacer y decidir constante y permanente por parte de toda la sociedad: **NO A LA VIOLENCIA DE GÉNERO**.

A través de todas nuestras actividades y talleres, desaprenderemos los mandatos de género, reinventaremos las normas para construir una ciudad sin violencia contra las mujeres, conoceremos los recursos sociales, personales e institucionales que ayudan a poner fin al acto manifiesto más brutal de la desigualdad de género. También recuperaremos de forma segura el uso de los espacios públicos, haremos frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, crearemos redes de apoyo y utilizaremos las nuevas tecnologías para generar espacios libres de violencia de género.

Además, dedicaremos algunas de nuestras actividades a conmemorar distintos Días Conmemorativos que se celebran durante el mes de diciembre. Para la **Conmemoración del Día de las Personas con Discapacidad** disfrutaremos de un video fórum en la Biblioteca María Moliner con la película “El Milagro de Ana Sullivan”; en la Conmemoración del **Día de la Persona Migrante** os proponemos una merienda intercultural muy rica y variada que cumpla con todas las medidas sanitarias; por el **Día de los Derechos Humanos** contaremos con la colaboración de Amnistía Internacional para la realización de una actividad de sensibilización.

Por último, destacar que nos encantaría contar con vosotras y vosotros para el **Encuentro Navideño** que realizaremos el día 21 de diciembre. Será un encuentro especial en el que poder soñar por un 2022 más justo e igualitario.

ESCUELA DE IGUALDAD PARA LA CIUDADANIA

Actividades dirigidas a toda la ciudadanía y a entidades.

Conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Video fórum “El Milagro de Ana Sullivan”.

El 3 de diciembre es el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Desde el Espacio de Igualdad nos sumamos a la Conmemoración a través del visionado de la película “El Milagro de Ana Sullivan” en la Biblioteca María Moliner de Villaverde.

La película cuenta la historia de Ana Sullivan, educadora contratada por la familia de Hellen, una niña con sordera y ciega. La adolescente vive totalmente aislada en un mundo propio totalmente ajeno a las demás personas. Ana Sullivan consigue romper con esta burbuja con mucha paciencia y presencia.

Propondremos películas a las que podremos acceder de manera fácil y gratuita a través de la plataforma eBiblio de las Bibliotecas Públicas de Madrid.

Viernes 3 de diciembre de 10:30 a 13 h.

Actividad dirigida a toda la población.

Actividad presencial.

Conmemoración del Día Internacional del Migrante: Merienda Intercultural.

El 10 de diciembre es el Día Internacional del Migrante. En el Espacio de Igualdad Dulce Chacón tenemos la gran fortuna de contar con la participación de muchas personas que han vivido procesos migratorios y esto hace del Espacio un lugar mucho más rico y diverso.

Para sumarnos a la Conmemoración de este día, realizaremos una merienda intercultural en la que tendremos el placer de probar platos dulces y salados de distintos países.

Miércoles 22 de diciembre de 16:30 a 18 h.

Actividad dirigida a toda la población.

Actividad presencial.

Grupo de apoyo mutuo LGTBI.

En el Espacio de Igualdad arrancamos con un grupo de apoyo mutuo y acompañamiento dirigido a población LGTBI con el objetivo de facilitar un espacio en el que poder reunirnos quincenalmente. ¿Te animas a apuntarte?

Dos jueves al mes. Este mes: 2 y 16 de 16:30 a 18 h.

Actividad dirigida a toda la población.

Actividad presencial.

Grupo de hombres por la igualdad profesionales de Villaverde

¿Trabajas en Villaverde en el ámbito de la intervención y del acompañamiento socioeducativo y te planteas desde qué tipo de masculinidad quieres relacionarte con las personas con las que trabajas? En enero 2022 arrancaremos un proceso de 9 sesiones en las que poder trabajar todo esto, gracias a la facilitación de un especialista en masculinidades igualitarias.

Antes de comenzar, nos gustaría invitarte a una reunión en diciembre con el objetivo de encontrarnos y reencontrarnos, iniciar con una primera toma de contacto y compartir inquietudes. En esta sesión nos reencontraremos con compañeros que formaron parte del grupo de hombres por la igualdad del Dulce Chacón y también os animamos a formar parte del nuevo proceso a otros hombres que trabajéis en Villaverde.

Viernes 17 de diciembre de 12:30 a 14 h.

Actividad para hombres.

Actividad presencial.

Encuentro Navideño: deseos igualitarios.

Os proponemos un encuentro navideño en el que poder compartir y disfrutar juntas, celebrando el cierre del año y proponiéndonos cuáles son nuestros deseos de cara al 2022 en relación a la igualdad. En un ambiente lúdico y participativo reflexionaremos sobre qué podemos hacer para contribuir a la construcción de un mundo más justo e igualitario.

Martes 21 de diciembre de 11:30 a 13 h.

Actividad dirigida a toda la población.

Actividad presencial.

Salida a la exposición “El jardín de las delicias”

Seguimos disfrutando de nuestra ciudad, continuamos descubriendo mujeres artistas y reflexionando sobre el papel de las mujeres dentro del arte como artistas y consumidoras. En esta ocasión, realizaremos un pequeño paseo por el parque de Madrid Río y visitaremos la exposición El Jardín de las Delicias, un recorrido a través de las obras de la Colección SOLO. Se trata de una invitación a repensar y conectar desde lo contemporáneo con la obra maestra del Bosco: inteligencia artificial, arte sonoro, animación 3D, pintura, escultura, etc. La muestra propone una reflexión vinculada a los valores universales que la pintura ha mantenido a lo largo de la historia.

Jueves 16 de diciembre de 16 a 18 h.

Actividad dirigida a toda la población.

Actividad presencial.

ESPACIO DE “EMPODERAMIENTO Y SENSIBILIZACIÓN FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA”

Merezco cuidarme y quererme

Espacio en el que, con una mirada tierna y de compromiso hacia nosotras mismas, reflexionaremos en torno a cómo podemos procurarnos una mayor estabilidad y armonía en nuestras vidas. Para ello, trabajaremos en el grupo cuestiones que tienen que ver con cómo mejorar nuestra autoestima, despojarnos de la culpa, sentirnos más seguras, etc.

¿Te apetece dedicarte este espacio? No lo dudes y apúntate, ¡te lo mereces!

Todos los jueves de 9:30 a 11 h. Este mes: 2, 9 y 16.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Plántale cara al acoso callejero

¿Qué es el acoso callejero? ¿Has presenciado algún caso y no has sabido cómo actuar? ¿Te has sentido impotente porque no has sabido qué hacer? La sesión será facilitada por las compañeras de Fundación Mujeres, organización no gubernamental que trabaja en la puesta en marcha de proyectos de intervención con el objetivo de lograr que la igualdad de oportunidades sea real y efectiva. En el taller aprenderemos cómo actuar e intervenir de forma segura si somos testigos de un caso de acoso callejero. ¡Apúntate!

Jueves 2 de diciembre de 16:30 a 18 h.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Diagnóstico de una relación de pareja: ¿Goza de buena salud?

Muchas veces nos preguntamos a nosotras mismas si estamos inmersas en una relación de pareja saludable, tóxica, de violencia, etc y nos surgen muchas dudas. ¿Es tu caso? En este taller facilitado por la psicóloga del Espacio de Igualdad, profundizaremos en cuáles pueden ser los indicadores de una relación saludable y de buenos tratos.

Jueves 16 de diciembre de 12:30 a 14 h.

Actividad para mujeres

Actividad presencial.



ESCUELA DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES

Actividades dirigidas a las mujeres en toda su
diversidad.

“Desarrollo personal”, “Espacio de cuidados”
“Desarrollo profesional” y “Empoderamiento
ante la brecha digital”.

DESARROLLO PERSONAL

Grupo permanente de ganchillo “Tejiendo redes entre mujeres”

No hace falta que sepas hacerlo, en el grupo empezaremos desde cero acompañadas por Lina Mesa, la facilitadora experta en tejer ganchillo. Pasaremos juntas las tardes de los viernes en un ambiente seguro, de disfrute y de confianza en el que aprender a hacer algo distinto o practicar si ya sabes hacerlo. ¡Anímate!

Todos los viernes de 16:30 a 18 h.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Taller de alfabetización para mujeres gitanas.

¡Retomamos las clases de alfabetización para mujeres gitanas!

Saber leer y escribir nos permite entender e interpretar el mundo que nos rodea, en definitiva, nos ayuda a manejarnos con autonomía e independencia. En muchas ocasiones, realizar actividades de la vida cotidiana puede resultar difícil sin tener adquiridas estas habilidades lectoescrituras.

Compartid esta información con mujeres que puedan estar interesadas.

Todos los lunes de 10:30 a 11:30 h. Este mes: 13 y 20.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Taller “Clases de español inclusivo para mujeres migrantes”.

Ven a aprender o a mejorar tu español a través de unas clases prácticas y sencillas, adaptadas a tus necesidades. Aprenderás un lenguaje no sexista en el que a todas y todos se nos nombre.

La comunicación es imprescindible y es la clave del éxito en todos los aspectos de la vida. Hablar el idioma del país en el que resides facilita tus relaciones con otras personas, facilita el acceso al empleo y mejora tu autoestima entre otras cosas, por lo tanto, TE EMPODERA.

Grupo nivel 0: los martes de 11 a 12 h. Este mes: 14 y 21.

Grupo nivel 1: los viernes de 11 a 12 h. Este mes: 3, 10 y 17.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Taller de teatroterapia.

La teatroterapia se fundamenta en el poder sanador del teatro unido al acompañamiento terapéutico. Se pueden obtener beneficios como la ampliación de recursos personales para la expresión de emociones, el desarrollo de nuevas relaciones interpersonales y la disminución de la sensación de aislamiento.

¡Integra cuerpo, emoción y mente, en un espacio de confianza y seguro, a través de la teatroterapia!

Todos los jueves de 11 a 12:30 h. Este mes: 9 y 16.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Teatro, la vida es pura teatro.

Grupo de teatro para mujeres en el que podrás: pasártelo fenomenal, desfogarte a través de la expresión teatral y compartir este momento con otras mujeres. No es necesario que tengas ninguna experiencia en esta disciplina, tan solo ganas de empoderarte gracias a esta herramienta. Te esperamos con los brazos súper abiertos.

Todos los martes de 11:30 a 13 h. Este mes: 14 y 21.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Taller de empoderamiento a través de la artesanía y las manualidades “El Rincón de crear”.

Creamos de forma conjunta y colaborativa en un ámbito de disfrute, imaginación y producción. Con la mirada puesta en la importancia que implica el poder reunirse y compartir saberes y sentires, y en un ámbito de confianza y alegría; se invita a las participantes a conocer y aplicar diversas técnicas y procedimientos provenientes de las artes visuales.

El eje de las mismas tendrá como norte la sostenibilidad, con la utilización de materiales reciclados y el nuevo uso de objetos cotidianos.

Con técnicas como el collage, la pintura, el dibujo, el modelado, la fotografía, el arte digital, etc y actualmente abocadas en la confección de un “libro de artista”.

Todos los miércoles de 10 a 11:30 h. Este mes: 1, 15 y 22.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.



ESPACIO DE CUIDADOS

Grupo de meditación” Parar y reparar”.

¿Sientes que no consigues sacar un tiempo para ti en el que puedas parar? ¿Notas que tu cuerpo y tu mente están cansados? Comenzamos el mes de septiembre con un nuevo grupo de meditación. Esta técnica puede ayudarnos a reducir el estrés, a facilitar la sensación de tranquilidad y a conectar más con nuestro cuerpo. Puede producir un estado de relajación profundo y una mente tranquila. ¿Te animas?

Todos los martes de 10 a 11 h. Este mes: 14 y 21.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Actividad para el autocuidado” Yoga”.

El yoga es una actividad beneficiosa para el cuerpo y la mente, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad y nos ayuda a relajarnos y a sentirnos mejor. En definitiva, esta actividad promueve el cuidado de las mujeres, cuidado que muchas veces no tenemos en cuenta poniendo el foco continuamente en el cuidado de las demás personas.

Grupo 1: todos los viernes de 9:30 a 10:30 h. Este mes: 3, 10 y 17.

Grupo 2: todos los lunes de 9:30 a 10:30. Este mes: 13 y 20.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Conectando con mi cuerpo encuentro calma.

¿Notas que en el último tiempo tu ansiedad o tu nivel de estrés ha aumentado? O, por el contrario, ¿Te sientes apática y sin ganas de nada? Si es así, este mes de abril comenzamos con unas clases virtuales de Chi Kung a la que estáis todas invitadas. El Chi Kung es una práctica milenaria china que se basa en respiraciones y movimientos lentos con el cuerpo que fomentan el bienestar interno, y tiene innumerables beneficios para nuestro cuerpo y nuestra mente: reduce el estrés, mejora el sueño, aumenta la energía, estabiliza nuestras emociones, evita lesiones en las articulaciones, etc. ¡No te quedes sin tu plaza!

Todos los miércoles de 10 a 11 h. Este mes: 1, 15 y 22.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

Espacio de salud para mujeres migrantes.

En este espacio reflexionamos sobre nuestra salud desde una perspectiva biopsicosocial: cuerpo - mente - entorno, con la idea de compartir inquietudes y resolver dudas. Aprenderemos sobre prevención y promoción de nuestra

salud y autocuidados, con la colaboración del equipo de Salud Entre Culturas.

Un martes al mes. Este mes: día 14 de 11 a 12:30 h.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

DESARROLLO PROFESIONAL

Taller formativo: “Monitoras de patio y comedor” con la especialización en “Promotora de igualdad en entornos escolares” PRESENCIAL.

Monitora de patio y comedor -90 horas-

Comedor escolar y patio. El niño y la niña. Diversidad funcional y Trastornos en la infancia. El aprendizaje.

Posicionamiento en el grupo. Alimentación. Primeros auxilios. El juego. Prácticas en comedor y patio escolar.

Especialidad: Promotora de igualdad en entornos escolares -35 horas-

Igualdad entre mujeres y hombres. Sensibilización y violencia de género. Desarrollo personal. Autoestima y gestión de la ansiedad. Cuidados para el bienestar. Ocio saludable y participación. Buenas prácticas. Prevención y detección de acoso escolar y abuso sexual. Juego no sexista. Inteligencia emocional con perspectiva de género. **Del 17 de enero al 9 de marzo, de lunes a jueves de 15 a 18 h.**

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

***SE ABRE EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN el 13 de diciembre a las 9 h**

Para inscribirte:

Llámanos al 91 795 24 21

Escríbenos a centrodulcechacon@gmail.com*

Aula de empleo.

¿Estás en búsqueda de empleo y quieres formar parte de un grupo de mujeres en tu misma situación? Nos reuniremos una vez por semana para compartir ofertas de empleo, aprender a buscar trabajo con el ordenador, elaborar un CV atractivo, conocer el mercado laboral, identificar tus puntos fuertes y tus áreas de mejora. Además, trabajaremos otros aspectos como el autoconocimiento, la gestión emocional y el fortalecimiento de tu autoestima para enfrentar tu búsqueda de empleo de una forma más positiva y cuidándote a ti misma. La finalidad es crear una red de apoyo mutuo y cuidados para no sentirnos solas en nuestro proceso de desarrollo profesional.

Todos los miércoles de 10 a 11:30 h. Este mes: 1, 8 y 15.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial



Programa de empoderamiento ante el empleo para mujeres con Fundación Mujeres.

Programa orientado a la adquisición y entrenamiento de las competencias y habilidades necesarias para afrontar en mejores condiciones la búsqueda de empleo. Se acompaña y da apoyo a las mujeres a través del siguiente itinerario formativo:

- Habilidades y competencias para el empleo.
- Competencias digitales para el empleo.
- Formación para la búsqueda de empleo.

Se trabajará de forma práctica con los ordenadores y tabletas del Espacio de Igualdad y las compañeras de Fundación Mujeres facilitarán a las participantes un certificado que acredite la formación.

Los lunes y jueves del 15 de noviembre al 16 de diciembre de 9:30 a 12:30 h. Este mes: 2, 9, 13 y 16.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

ESPACIO PARA LA ELIMINACIÓN DE LA BRECHA DIGITAL

Aula “Empoderamiento Digital”

Las "nuevas" tecnologías han venido para quedarse. La situación sanitaria y social que estamos viviendo hace que las nuevas tecnologías sean cada vez más necesarias para poder relacionarnos con el mundo y para llevar a cabo tareas básicas que forman parte de nuestro cotidiano. Os acompañaremos en el proceso de la manera más individualizada posible y los contenidos que trabajaremos son conocimientos informáticos básicos como el manejo del ratón, la mecanografía, Word y Excel, Internet y correo electrónico.

Todos los viernes de 9:30 a 11:30 h. Este mes: 3, 10 y 17.

Actividad para mujeres.

Actividad presencial.

ESPACIOS COMUNITARIOS

Villaverde no descansa en tiempos de crisis, Villaverde está más vivo que nunca. Así lo demuestran los espacios comunitarios en los que participamos. Estos espacios reinventados y adaptados a las circunstancias del momento, teniendo como objetivo la mejora de la calidad de vida de la población del distrito durante la crisis y, en este momento, apoyando a redes que surgen como iniciativas vecinales para ayudar a las familias más necesitadas de la zona.

Proyecto comunitario: “Buzones violetas”.

¿Qué son los buzones violetas? Es una manera de recoger los testimonios y experiencias de todas las personas que

vivimos en Villaverde con respecto a una problemática que atraviesa la vida de todas las mujeres: las discriminaciones y las violencias de género.

Puedes dejar por escrito cualquier discriminación o agresión machista que haya ocurrido en la calle, en las redes sociales, en el transporte público, en tu centro de trabajo, en tu centro educativo, etc. Dispondremos en el Espacio de un buzón en el que poder dejar este escrito.

Proyecto de continuidad: desde julio hasta diciembre.

Si te interesa, llámanos para informarte.

Proyecto comunitario: “Mesa de empleo de Villaverde”.

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en el distrito de Villaverde en el área de empleo. Mediante esta plataforma se pretende analizar la realidad de la población, entorno y recursos de empleo y formación del distrito a través del intercambio de información para potenciar su acceso a las personas que lo necesiten.

Próximo encuentro presencial: fecha pendiente de confirmación.

Proyecto comunitario: “Mesa Comunitaria de Villaverde”.

Espacio de encuentro periódico para el diálogo, el análisis, la reflexión, la coordinación, la información y acción, - enmarcado en el Plan de Convivencia Cohesión y Seguridad del Distrito de Villaverde-, en el que todos y todas las agentes del territorio: tejido social (asociaciones, entidades y colectivos), técnicos y técnicas, vecindad y administración pública, comparten inquietudes y trabajan de forma activa en el desarrollo de la comunidad. Se trabaja sobre diversas temáticas de interés general como la salud, educación, violencia de género, empleo o formación.

Próximo encuentro presencial: fecha pendiente de confirmación. En la Junta Municipal de Villaverde.

Proyecto comunitario: “Vive tu barrio”.

Espacio abierto a profesionales, entidades y vecindario de Villaverde Alto, más concretamente de la zona de Potes/Torres y Plata y Castañar. Un espacio para promover un proceso de desarrollo comunitario para mejorar el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía, siempre teniendo en cuenta la perspectiva de género.

Reunión técnico-vecinal: miércoles 15 de diciembre de 17:30 a 19:30 h.

Proyecto comunitario: “Planta-forma en género de Villaverde”.

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y

proyectos sociales e intentan aplicar en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Seguimos trabajando por el bien del distrito, nos reunimos mensualmente a través de una plataforma virtual. Hemos diseñado un podcast donde puedes conocer a todos los recursos que participamos y contar con nosotras en el caso de necesitarlo.

Próximo encuentro presencial: fecha pendiente confirmación.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ESPACIO

Facebook: [Espacio de Igualdad Dulce Chacón](#)

Twitter: [@ei_DulceChacon](#)

Instagram: [@eidulcechacon](#)

Página web: www.madrid.es/igualdad

Horario de apertura y atención: **de lunes a viernes de 9 a 14 y de 15 a 18 h.**