

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN MARZO 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 tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 795 24 21 – 692 73 45 83

Correo electrónico: dulcechacon6@madrid.es

Presencialmente: Calle Mareas, 34 (Metro Villaverde Alto o Renfe Puente Alcocer)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14 y de 15 a 18 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:

- Un ordenador para mí. Uso libre

«Podemos permanecer eternamente mudas en un rincón mientras nuestras hermanas y nosotras mismas nos consumimos, mientras se deforma y destruye a nuestros hijos, mientras se envenena nuestra tierra: podemos quedarnos en nuestro rincón, mudas como muebles, y no por ello sentiremos menos miedo»

AUDRE LORDE

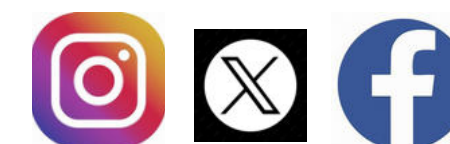


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 DE MARZO 2024

8 M: Nada más que feminismo, nada menos que igualdad



VIERNES 1

MAÑANA

Círculo literario (M)

A través de diferentes textos, fragmentos y obras, conoceremos las aportaciones de mujeres en la literatura y reflexionaremos sobre sus ideas y experiencias.

10:00 - 11:30h Quincenal

Yoga para el autocuidado: Grupo 2 (M)

Espacio de autocuidado y autoconocimiento en Yoga por sus beneficios físicos y emocionales.

12:00 - 13:30h Semanal

(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 4 AL 8 DE MARZO 2024

LUNES 4 MAÑANA

Escritura para volar (M)

Participa en este encuentro en el que nos expresamos a través de distintas técnicas de escritura creativa.

12:00 - 13:30h Quincenal

Autodefensa digital: Móvil (M)

Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

Espacio de informática básica: trabajo en manejo del ratón, mecanografía, Internet o el correo electrónico.

16:00 - 17:30h Semanal

Empoderadas: Taller de relajación (M)

Espacio de relajación, cariño y sostén, donde escuchar las necesidades de nuestro cuerpo, juntas.

16:00 - 17:30h Semanal

MARTES 5



TARDE

Teatro terapéutico por el 8M: Acuerparse dentro y fuera de escena (M)

Este 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, abrimos las puertas de nuestro espacio para compartir con las personas que quieran el poder transformador del teatro terapéutico. ¿Te vienes?

16:00 - 17:30h

MIÉRCOLES 6 MAÑANA

Actividad interespacial. Mural conmemorativo por el 8M (TP)

En esta actividad interespacial, crearemos nuestro propio mural conmemorativo por el 8M Día Internacional de las Mujeres a través de diferentes técnicas artísticas, tales como: el dibujo, el collage o la pintura. ¡Anímate a mostrar tu lado más creativo con nosotras!

10:00 - 11:30h



JUEVES 7 MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

Espacio de informática básica: trabajo en manejo del ratón, mecanografía, Internet o el correo electrónico.

10:00 - 11:30h Semanal

Voces en compañía: especial 8M (M)

Hoy trabajamos la emoción del enfado procedente de los malestares de género que nos atraviesan.

10:00 - 11:30h Semanal

Yoga para el autocuidado: Grupo 1 (M)

Espacio de autocuidado y autoconocimiento en Yoga por sus beneficios físicos y emocionales.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Pinceladas por la igualdad (M)

En esta sesión expresaremos a través de la pintura las distintas desigualdades que sufrimos las mujeres.

16:00 - 17:30h

VIERNES 8 MAÑANA

Acto 8 M Plantaforma en género (TP)

Un año más participamos en este evento comunitario organizado desde la Plantaforma, para conmemorar el 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres. Una jornada llena de actividades, música y actuaciones. En el Parque del cruce de Villaverde.

11:00 - 14:00h

TARDE

Juntas para el 8M (TP)

En ocasión del 8 M hemos organizado con las mujeres del espacio de igualdad un paseo por el barrio reflexionando sobre logros y reivindicaciones de las mujeres. ¡Vente!

16:00 - 17:30h

(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 11 AL 15 DE MARZO 2024



LUNES 11 MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento ejercitándote junto a nosotras. Centro Cultural Ágata.

10:00 - 11:00h Semanal

Autodefensa digital: Móvil (M)

Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

Espacio de informática básica: trabajo en manejo del ratón, mecanografía, Internet o el correo electrónico.

16:00 - 17:30h Semanal

Taller de relajación (M)

En este taller queremos llegar a un estado de satisfacción tanto física como psicológica. ¡Anímate!.

16:00 - 17:30h Semanal

MARTES 12 MAÑANA

Club de lectura (M)

¿Te gusta leer? Cada mes nos reunimos en la Biblioteca Pública María Moliner para compartir una lectura y analizarla con perspectiva de género.

10:00 - 11:30h Mensual

TARDE

Teatro terapéutico (M)

Grupo de trabajo en nuestras experiencias de vida a través de herramientas teatrales y corporales.

16:00 - 17:30h Semanal

MIÉRCOLES 13



JUEVES 14 MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

Espacio de informática básica: trabajo en manejo del ratón, mecanografía, Internet o el correo electrónico.

10:00 - 11:30h Semanal

Voces en compañía: especial 8M (M)

Hoy trabajamos la emoción del enfado procedente de los malestares de género que nos atraviesan.

10:00 - 11:30h Semanal

Yoga para el autocuidado: Grupo 1 (M)

Espacio de autocuidado y autoconocimiento en Yoga por sus beneficios físicos y emocionales.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

El Trueque. Especial 8M (TP)

La Mesa Comunitaria de Villaverde Alto-Marconi organiza esta jornada de actividades e intercambio de objetos entre la vecindad. En Paseo de Alberto Palacios.

16:00 - 17:30h Semanal

VIERNES 15 MAÑANA

Círculo literario. Feminismos (M)

A través de diferentes textos, fragmentos y obras, conoceremos las aportaciones de mujeres en la literatura y reflexionaremos sobre sus ideas y experiencias.

10:00 - 11:30h Quincenal

Yoga para el autocuidado: Grupo 2 (M)

Espacio de autocuidado y autoconocimiento en Yoga por sus beneficios físicos y emocionales.

12:00 - 13:30h Semanal

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

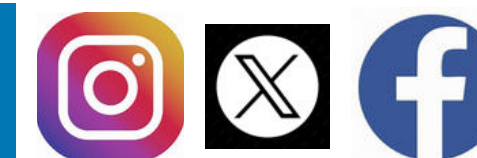


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 18 AL 22 DE MARZO 2024

LUNES 18 MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento ejercitándote junto a nosotras. Centro Cultural Ágata.

10:00 - 11:00h Semanal

Autodefensa digital: Móvil (M)

Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género.

12:00 - 13:30h Semanal

Anónimo era una mujer: escritura (M)

En este encuentro reflexionaremos sobre las dificultades que hemos vivido las mujeres como escritoras.

12:00 - 13:30h

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

Espacio de informática básica: trabajo en manejo del ratón, mecanografía, Internet o el correo electrónico.

16:00 - 17:30h Semanal

MARTES 19 MAÑANA

Desayunos de sororidad (TP)

Vente a compartir un rico desayuno, en un espacio seguro y de confianza con otras mujeres del Dulce.

10:00 - 11:30h Mensual

Espacio de salud entre mujeres: 8M (M)

Abordaremos diferentes temas de salud que no tenemos donde o con quien compartirlos..

12:00 - 13:30h

TARDE

Teatro terapéutico (M)

Grupo de trabajo en nuestras experiencias de vida a través de herramientas teatrales y corporales.

16:00 - 17:30h Semanal

MIÉRCOLES 20 MAÑANA

Paseos por el 8M (TP)

Con motivo del Día Internacional de las mujeres realizaremos un paseo por la ciudad de Madrid en el que reflexionaremos sobre los movimientos de mujeres, sus reivindicaciones y logros, así como la represión hacia los mismos. Esta actividad se hace en colaboración con el Espacio de Igualdad María Moliner.

11:00 - 14:00h



JUEVES 21 MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

Espacio de informática básica: trabajo en manejo del ratón, mecanografía, Internet o el correo electrónico.

10:00 - 11:30h Semanal

Voces en compañía: especial 8 M (M)

Hoy trabajamos la emoción del enfado procedente de los malestares de género que nos atraviesan.

10:00 - 11:30h Semanal

Yoga para el autocuidado: Grupo 1 (M)

Espacio de autocuidado y autoconocimiento en Yoga por sus beneficios físicos y emocionales.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarse a través de la pintura. Creamos piezas de pintura con diferentes técnicas y temáticas.

16:00 - 17:30h Semanal

VIERNES 22 MAÑANA

Yoga para el autocuidado: Grupo 2 (M)

Espacio de autocuidado y autoconocimiento en Yoga por sus beneficios físicos y emocionales.

12:00 - 13:30h Semanal



(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 25 AL 29 DE MARZO 2024

LUNES 25

MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento ejercitándote junto a nosotras. Centro Cultural Ágata.

10:00 - 11:00h Semanal

Autodefensa digital: Móvil (M)

Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

Espacio de informática básica: trabajo en manejo del ratón, mecanografía, Internet o el correo electrónico.

16:00 - 17:30h Semanal

Taller de relajación (M)

En este taller queremos llegar a un estado de satisfacción tanto física como psicológica. ¡Anímate! .

16:00 - 17:30h Semanal

MARTES 26

MAÑANA

Cine a debate (TP)

¿Este mes por el día contra la discriminación racial os proponemos una película en la que reflexionaremos sobre la interseccionalidad y cómo a las mujeres nos atraviesan distintas realidades que generan desigualdades diferentes.

10:00 - 12:00h Mensual

MIÉRCOLES 27

JUEVES 28

FESTIVO

VIERNES 29

FESTIVO



(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

