

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN JUNIO 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: 91 795 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.

« En el momento que elegimos amar, comenzamos a movernos contra la dominación, contra la opresión.

En el momento que elegimos amar, comenzamos a movernos hacia la libertad »

bell hooks

SEMANA DEL 3 AL 7 DE JUNIO 2024



LUNES 3 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

Escritura para volar (M)

Desarrolla tu creatividad escrita en este taller compartido con otras mujeres.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

16:00 - 17:30h Semanal

Taller de relajación (M)

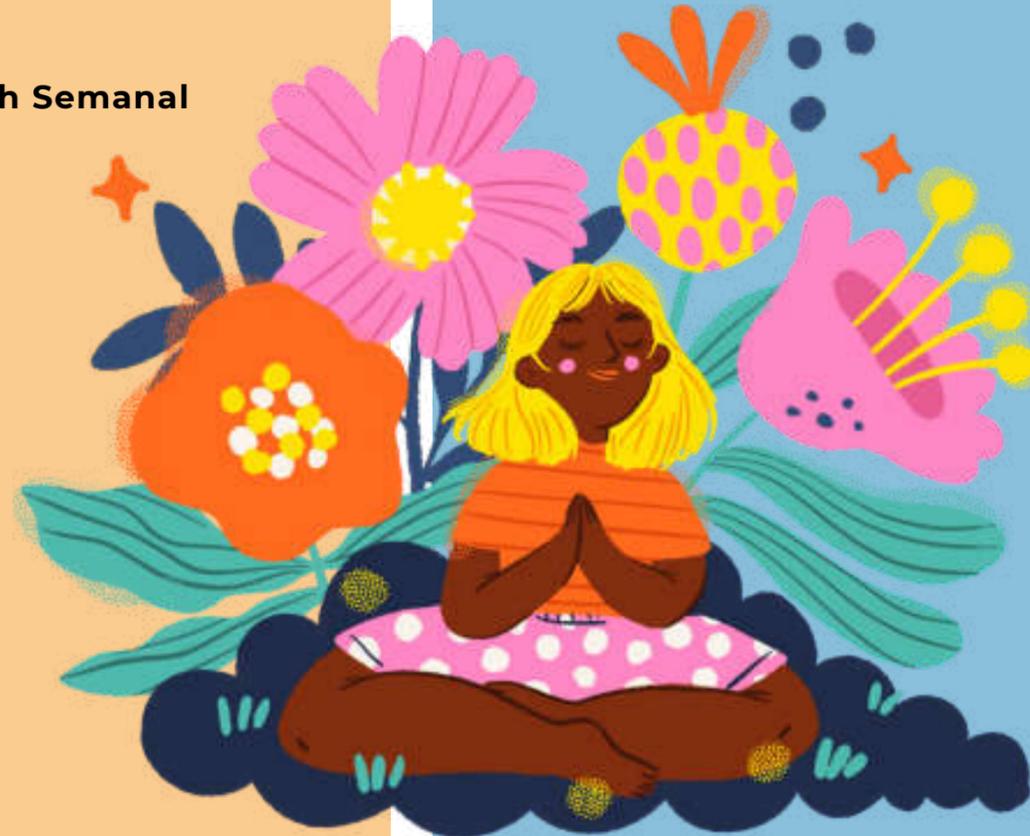
16:00 - 17:00h Semanal

MARTES 4 MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

Espacio para movernos y sentirnos bien entre nosotras disfrutando de la naturaleza de nuestro barrio saliendo a pasear juntas. ¡Apúntate con nosotras!

10:00 - 11:30h Semanal



MIÉRCOLES 5

JUEVES 6 MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Voces en compañía (M)

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

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

Semana de la Primavera (TP)

Como cada año desde el Dulce participamos en las jornadas comunitarias impulsadas por la AAVV La Incolora.

17:00 - 18:30h

VIERNES 7 MAÑANA

Circulo 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

TARDE

Uso libre del ordenador (M)

¡Te dejamos nuestros ordenadores para lo que necesites!: mandar mails, crear curriculum, comprar por internet... Puedes venir a este espacio libre y usarlo el tiempo que quieras.

16:00 - 18:00h 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 10 AL 14 DE JUNIO 2024



LUNES 10

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

Escritura para volar (M)

Desarrolla tu creatividad escrita en este taller compartido con otras mujeres.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

16:00 - 17:30h Semanal

Taller de relajación (M)

16:00 - 17:00h Semanal

MARTES 11

MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

Espacio para movernos y sentirnos bien entre nosotras disfrutando de la naturaleza de nuestro barrio saliendo a pasear juntas. ¡Apúntate con nosotras!

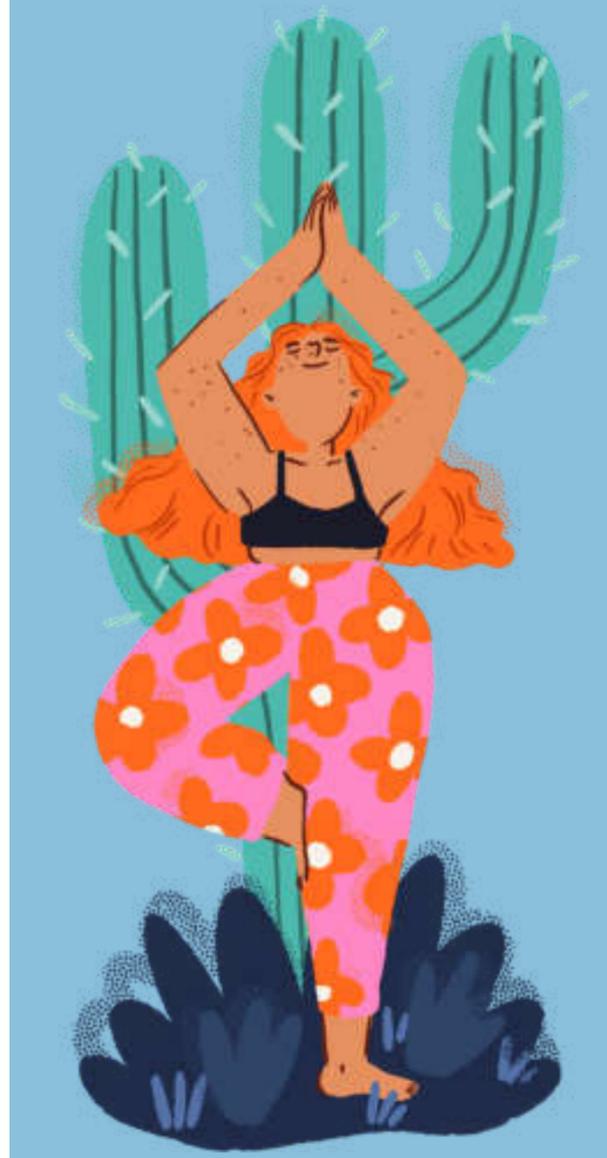
10:00 - 11:30h Semanal

Comunicación asertiva (TP)

En este taller aprenderemos las claves de la comunicación asertiva y cómo podemos expresar nuestros intereses y aprender a poner límites a través de la comunicación.

10:00 - 11:30h Semanal

MIÉRCOLES 12



JUEVES 13

MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Voces en compañía (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Yoga para el autocuidado: Grupo 1 (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Día de Villaverde (TP)

¡Participamos en el Día de Villaverde, con la intención de llevar la sensibilización en igualdad a todos los rincones del distrito!

16:00 - 18:00h

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 14

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 17 AL 21 DE JUNIO 2024



LUNES 17

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

Escritura para volar (M)

Desarrolla tu creatividad escrita en este taller compartido con otras mujeres.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

16:00 - 17:30h Semanal

Taller de relajación (M)

16:00 - 17:00h Semanal

MARTES 18

MAÑANA

¡Juntas a la piscina! (M)

¡Empieza la temporada de verano! Como todos los años, pasaremos algunas de nuestras mañanas en la piscina del Polideportivo Plata y Castañar. Vente y pasa un rato divertido con las vecinas de Villaverde Alto.

10:30 - 12:00h Semanal



TARDE

Bailando con lobas (M)

Abrimos un nuevo grupo para soltar el cuerpo y expresar con él todo aquello que se nos queda agarrado dentro.

12:00 - 13:30h

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Visita museo de arte contemporáneo (TP)

El equipo del museo de arte contemporáneo nos invita a conocer su exposición guiada enfocando nuestra mirada al cuerpo y la salud sexual.

11:00 - 13:00h

TARDE

Encuentro Artístico Interespacial (TP)

Nos juntamos para mostrar el trabajo desarrollado en los grupos artísticos de los diferentes espacios y así celebrar que con el arte también se consigue la igualdad.

17:30 - 20:00h

JUEVES 20

MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Voces en compañía (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Yoga para el autocuidado: Grupo 1 (M)

12:00 - 13:30h Semanal

Conecta y desarrolla tu potencial emprendedor (TP)

¡Visita al vivero de empresas donde podremos conocer los servicios que ofrece este recurso municipal y conectarnos con otras mujeres emprendedoras!

10:00 - 11:30h

TARDE

Por amor al arte (M)

16:00 - 17:30h Semanal

VIERNES 21

MAÑANA

Circulo 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

TARDE

Uso libre del ordenador (M)

¡Te dejamos nuestros ordenadores para lo que necesites!: mandar mails, crear curriculums, comprar por internet... Puedes venir a este espacio libre y usarlo el tiempo que quieras.

16:00 - 18:00h 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 24 AL 28 DE JUNIO 2024



LUNES 24

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

Escritura para volar (M)

Desarrolla tu creatividad escrita en este taller compartido con otras mujeres.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática: tardes (M)

16:00 - 17:30h Semanal

Taller de relajación (M)

16:00 - 17:00h Semanal

MARTES 25

MAÑANA

¡Juntas a la piscina! (M)

¡Empieza la temporada de verano! Como todos los años, pasaremos algunas de nuestras mañanas en la piscina del Polideportivo Plata y Castañar. Vente y pasa un rato divertido con las vecinas de Villaverde Alto.

10:30 - 12:00h Semanal

Espacio de salud entre mujeres (M)

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

12:00 - 13:30h

TARDE

Bailando con lobas (M)

Abrimos un nuevo grupo para soltar el cuerpo y expresar con él todo aquello que se nos queda agarrado dentro.

12:00 - 13:30h

MIÉRCOLES 26



JUEVES 27

MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Yoga para el autocuidado: Grupo 1 (M)

12:00 - 13:30h Semanal

Oriéntate hacia el empleo (TP)

Conoce la oficina virtual de empleo, regístrate y accede a todos los servicios y recursos que ofrece la Agencia para el Empleo.

10:00 - 11:30h

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 28

MAÑANA

Club de lectura (TP)

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

10:00 - 11:30h Mensual

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

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

