

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

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: 91 795 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.

«Por todo esto, nuestra lucha tiene que empezar por reapropiarse de nuestro cuerpo, por reevaluar y redescubrir su capacidad de resistencia y por expandir y celebrar sus poderes, individual y colectivamente».

Silvia Federici

SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024

MIÉRCOLES 1
FIESTA

JUEVES 2
FIESTA

VIERNES 3
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 6 AL 10 DE MAYO 2024

LUNES 6

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 - 17:30h Semanal

MARTES 7

MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

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

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

Cierre exposición Mujeres árbol (TP)

12:00 - 13:30h

MIÉRCOLES 8



JUEVES 9

MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

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

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 10

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

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

Cine a debate: Documental Ignífugas (TP)

Este mes te invitamos a ver el documental "Ignífugas" en el que se recogen la vida de siete mujeres y sus historias que han sido sistemáticamente invisibilizadas.

16:00 - 18:00h Mensual

(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 13 AL 17 DE MAYO 2024

LUNES 13

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 - 17:30h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

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

10:30 - 12:00h Semanal

MIÉRCOLES 15

FIESTA



JUEVES 16

MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

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

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 17

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

Phissing: estafas virtuales (TP)

Apúntate a este taller en el que juntas aprenderemos estrategias para detectar las estafas virtuales y qué hacer en el caso de que lo vivamos.

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 20 AL 24 DE MAYO 2024



LUNES 20

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 - 17:30h Semanal

MARTES 21

MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

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

10:30 - 12:00h 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 22

MAÑANA

Visita exposición "Arte y Naturaleza" (TP)

Este mes visitamos la exposición de Caixa Forum "Arte y Naturaleza". La colección de piezas del Centre Pompidou reflexiona sobre el pasado y el presente de la relación entre el arte y la naturaleza, entre la cultura y la ciencia.

12:30 - 13:30h Mensual

JUEVES 23

MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

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

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 24

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

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

¡Qué nos quiten lo bailao! (M)

Junto a otros espacios de igualdad, nos juntaremos para bailar y visibilizar la importancia del acceso a la salud en nuestras vidas.

En El Lourdes Hernández

17:00 - 20:00h Quincenal

Uso libre del ordenador (M)

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 27 AL 31 DE MAYO 2024

LUNES 27

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 - 17:30h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

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

10:30 - 12:00h Semanal



MIÉRCOLES 29

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

JUEVES 30

MAÑANA

Aula de informática: mañanas (M)

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

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 31

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

(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

