

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

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: 91 795 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:

- Visita nuestra exposición “Por amor al arte” del 1 al 15 de julio de 10 a 18 en el Centro Cultural Ágata

« Libertad, qué extrañas son las palabras que se resisten a ser pronunciadas sin que el rubor nos alcance. Y qué extraño es llamar libertad a una carrera en la noche, al cielo raso, al monte bajo, al frío y al calor, a un pañuelo en la boca, a un fusil en la mano»

La voz dormida – Dulce Chacón

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024

LUNES 1 MAÑANA

Cuerpo y movimiento (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento a través de diferentes técnicas corporales. Encontraremos bienestar a través del movimiento ejercitándonos juntas este verano. En el Gimnasio II del Centro Cultural Ágata.

10:00 - 11:00h Semanal

Expo "Por amor al arte" (TP)

Os invitamos a visitar la exposición que vamos a realizar de las obras hechas durante el curso en el Centro Cultural Ágata del 1 al 15 de julio. ¡No te lo pierdas!

12:00 - 13:30h

Taller de relajación (M)

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

12:00 - 13:30h Semanal

MARTES 2 MAÑANA

¡Juntas a la piscina! (M)

¡Empieza la temporada de verano! Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos y mover nuestros cuerpos, aprovecharemos para reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer en la sociedad y las violencias estéticas y corporales que conlleva. Vente y pasa un rato divertido con las vecinas de Villaverde Alto.

10:00 - 14:00h Semanal

MIÉRCOLES 3 MAÑANA

Autodefensa digital: Google Maps (M)

Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género. En esta ocasión trabajaremos Google Maps

10:00 - 11:30h



JUEVES 4 MAÑANA

Lecturas sororas. Mujeres Olvidadas (M)

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

10:00 - 11:30h

Seriéfilas (M)

Ven a disfrutar de dos mañanas al Dulce en donde veremos juntas una serie y tendremos un espacio para debatir sobre ella.

12:00 - 13:30h

VIERNES 5 MAÑANA



Seriéfilas (M)

Ven a disfrutar de dos mañanas al Dulce en donde veremos juntas una serie y tendremos un espacio para debatir sobre ella.

12:00 - 13:30h

(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 8 AL 12 DE JULIO 2024

LUNES 8 MAÑANA

Cuerpo y movimiento (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento a través de diferentes técnicas corporales. Encontraremos bienestar a través del movimiento ejercitándonos juntas este verano. En el Gimnasio II del Centro Cultural Ágata.

10:00 - 11:00h Semanal

Taller de relajación (M)

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

12:00 - 13:30h Semanal

MARTES 9 MAÑANA

¡Juntas a la piscina! (M)

¡Empieza la temporada de verano! Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos y mover nuestros cuerpos, aprovecharemos para reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer en la sociedad y las violencias estéticas y corporales que conlleva. Vente y pasa un rato divertido con las vecinas de Villaverde Alto.

10:00 - 14:00h Semanal

Pinturas al vuelo (M)

Ven a disfrutar de este ciclo de dos sesiones en donde poder expresarte a través de la pintura. Cada sesión trabajaremos en la creación de piezas con diferentes técnicas y temáticas.

12:00 - 13:30h Semanal

MIÉRCOLES 10 MAÑANA

Autodefensa digital: Whatsapp (M)

Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género. En esta ocasión trabajaremos Whatsapp.

10:00 - 11:30h

Visita Exposición Consuelo Kanaga (TP)

Te invitamos a venir a esta visita guiada en la Fundación Mapfre para ver la exposición de "Consuelo Kanaga. Atrapar el espíritu" que recorre las seis décadas de trabajo de esta artista fundamental en la historia de la fotografía moderna. Punto de encuentro: 11.15h en la entrada de Fundación Mapfre (Paseo de Recoletos, 23)

11:30 - 13:30h

JUEVES 11 MAÑANA

Lecturas sororas. Feminismos I (M)

Te invitamos a participar en este encuentro en donde a través de diferentes textos y obras, conoceremos las aportaciones de algunas autoras a los feminismos.

10:00 - 11:30h

Pinturas al vuelo (M)

Ven a disfrutar de este ciclo de dos sesiones en donde poder expresarte a través de la pintura. Cada sesión trabajaremos en la creación de piezas con diferentes técnicas y temáticas.

12:00 - 13:30h Semanal

VIERNES 12 MAÑANA

Gestión emocional: conociendo las emociones (M)

Aprenderemos a reconocer mejor las emociones: dónde, cómo y cuándo las sentimos. El objetivo es saber escucharnos mejor y cómo reaccionar ante nuestros sentimientos.

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 15 AL 19 DE JULIO 2024

LUNES 15
MAÑANA

Cuerpo y movimiento (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento a través de diferentes técnicas corporales. Encontraremos bienestar a través del movimiento ejercitándonos juntas este verano. En el Gimnasio II del Centro Cultural Ágata.

12:00 - 13:30h Semanal

Taller de relajación (M)

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

12:00 - 13:30h Semanal

MARTES 16
MAÑANA

¡Juntas a la piscina! (M)

¡Empieza la temporada de verano! Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos y mover nuestros cuerpos, aprovecharemos para reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer en la sociedad y las violencias estéticas y corporales que conlleva. Vente y pasa un rato divertido con las vecinas de Villaverde Alto.

10:00 - 14:00h Semanal

MIÉRCOLES 17
MAÑANA

Autodefensa digital: Google calendar (M)

Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género. En esta ocasión trabajaremos Google Calendar

10:00 - 11:30h

JUEVES 18
MAÑANA

Lecturas sororas. Feminismos II (M)

Te invitamos a participar en este encuentro en donde a través de diferentes textos y obras, conoceremos las aportaciones de algunas autoras a los feminismos.

10:00 - 11:30h

VIERNES 19
MAÑANA

Gestión emocional: conociendo las emociones (M)

Aprenderemos a reconocer mejor las emociones: dónde, cómo y cuándo las sentimos. El objetivo es saber escucharnos mejor y cómo reaccionar ante nuestros sentimientos.

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 22 AL 26 DE JULIO 2024

LUNES 22
MAÑANA



MARTES 23
MAÑANA

¡Juntas a la piscina! (M)

¡Empieza la temporada de verano! Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos y mover nuestros cuerpos, aprovecharemos para reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer en la sociedad y las violencias estéticas y corporales que conlleva. Vente y pasa un rato divertido con las vecinas de Villaverde Alto.

10:00 - 14:00h Semanal

MIÉRCOLES 24
MAÑANA

Autoestima: quererme más, quererme mejor (M)

Juntas, trabajaremos para el fortalecimiento de nuestra autoestima, aceptación y amor propio.

12:00 - 13:30h Semanal

JUEVES 25
FESTIVO



VIERNES 26

(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

Taller de relajación (M)

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

12:00 - 13:30h Semanal



MARTES 30

MAÑANA

¡Juntas a la piscina! (M)

¡Empieza la temporada de verano! Te invitamos a que vengas con nosotras a la piscina, donde además de refrescarnos y mover nuestros cuerpos, aprovecharemos para reflexionar sobre el continuo cuestionamiento de la imagen de la mujer en la sociedad y las violencias estéticas y corporales que conlleva. Vente y pasa un rato divertido con las vecinas de Villaverde Alto.

10:00 - 14:00h Semanal

MIÉRCOLES 31

MAÑANA

Autodefensa digital: Google drive (M)

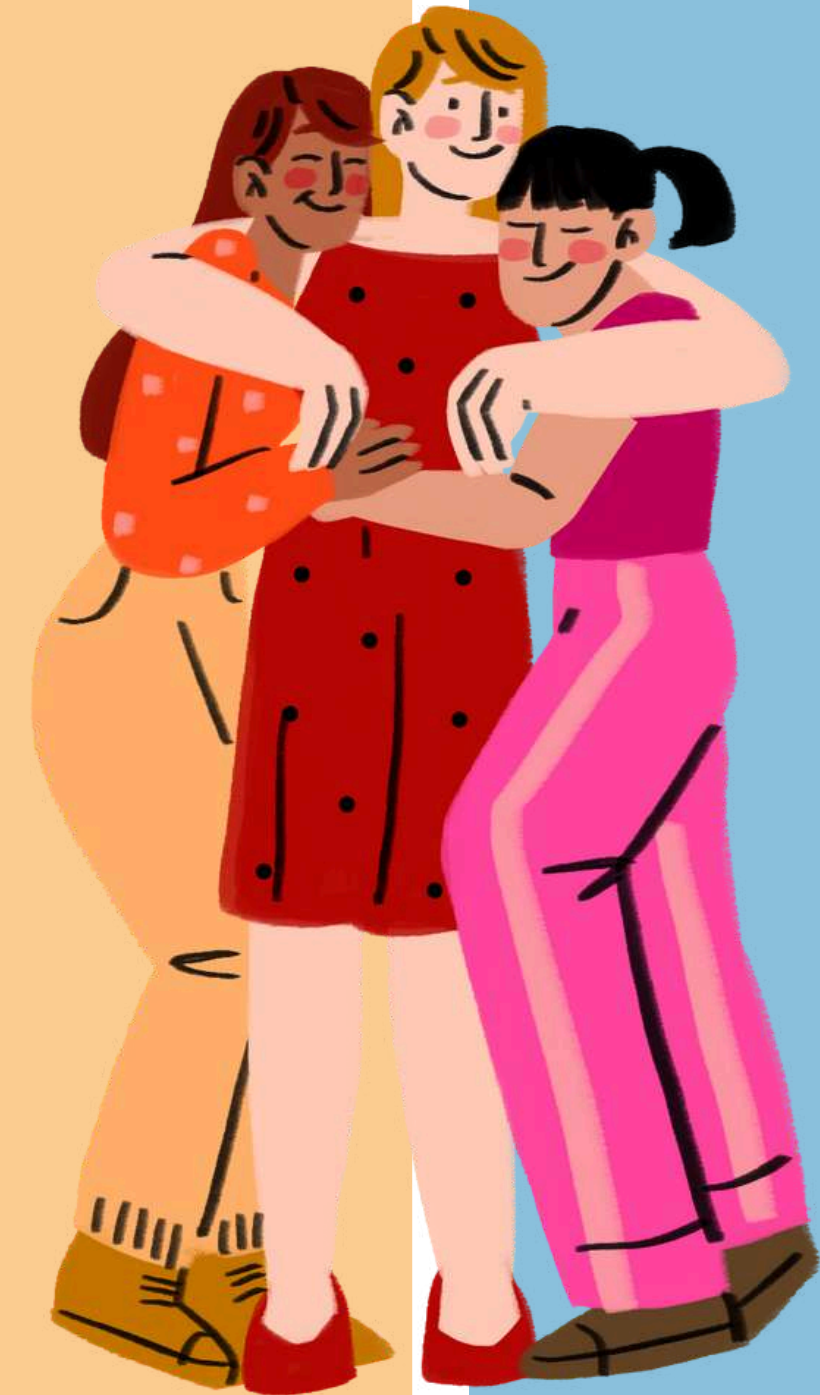
Apúntate para aprender a hacer un uso seguro del móvil para hacer frente a la brecha digital y de género. En esta ocasión trabajaremos Google Drive.

10:00 - 11:30h

Autoestima: quererme más, quererme mejor (M)

Juntas, trabajaremos para el fortalecimiento de nuestra autoestima, aceptación y amor propio.

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

