

# ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 de Nuestra Señora de Begoña 17 (Metro Villaverde Alto o Renfe Puente Alcocer)

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20. 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

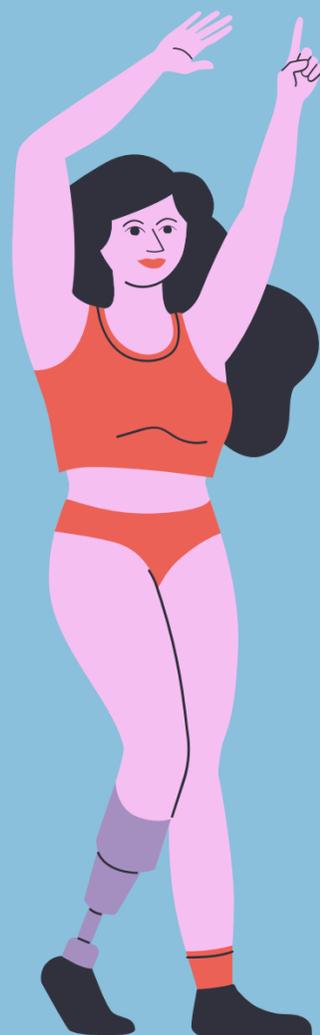
Se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.

*« No estoy aceptando las cosas que no puedo cambiar, estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar »*

Angela Davis

# SEMANA DEL 2 AL 8 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 2



## MARTES 3

MAÑANA

### Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestra mentes juntas!

**12:00 - 13:30h**

## MIÉRCOLES 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**



## JUEVES 5

MAÑANA

### El arte de crear (M)

Apúntate a este espacio artístico en donde realizaremos diferentes manualidades para conectar con nosotras mismas y tener un espacio de calma y seguridad.

**12:00 - 13:30h Semanal**

TARDE

### Taller de bienestar emocional (M)

Generamos un espacio para empoderarnos a través de la autoestima, las habilidades sociales y emocionales.

**16:30 - 18:00h**

## VIERNES 6

MAÑANA

### Salida al Retiro (TP)

Nos vamos de paseo por el Parque del Retiro para disfrutar de la naturaleza que tiene la ciudad y despedir el verano.

**10:00 - 11:30h**

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 9**  
MAÑANA

## Moviendo el esqueleto (M)

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

**10:00 - 11:00h Semanal**



**MARTES 10**  
MAÑANA

## Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestra mentes juntas!

**12:00 - 13:30h**

**MIÉRCOLES 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**

**JUEVES 12**  
MAÑANA

## El arte de crear (M)

Apúntate a este espacio artístico en donde realizaremos diferentes manualidades para conectar con nosotras mismas y tener un espacio de calma y seguridad.

**12:00 - 13:30h Semanal**

TARDE

## Taller de bienestar emocional (M)

Generamos un espacio para empoderarnos a través de la autoestima, las habilidades sociales y emocionales.

**16:30 - 18:00h**

**VIERNES 13**  
MAÑANA

## Salida al Retiro (TP)

Nos vamos de paseo por el Parque del Retiro para disfrutar de la naturaleza que tiene la ciudad y despedir el verano.

**10:00 - 11:30h**

## Lecturas sororas (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.

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 16**  
MAÑANA

## Moviendo el esqueleto (M)

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

**10:00 - 11:00h Semanal**



**MARTES 17**  
MAÑANA

## Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestra mentes juntas!

**12:00 - 13:30h**



**MIÉRCOLES 18**  
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**

TARDE

## Conociendo los Derechos sexuales y reproductivos (M)

¿Conoces cuáles son los derechos sexuales y reproductivos?. En esta sesión debatiremos sobre ellos, y entenderemos su importancia y de dónde vienen.

**16:30 - 18 h**

**JUEVES 19**  
MAÑANA

## El arte de crear (M)

Apúntate a este espacio artístico en donde realizaremos diferentes manualidades para conectar con nosotras mismas y tener un espacio de calma y seguridad.

**12:00 - 13:30h Semanal**

**VIERNES 20**  
MAÑANA

## Lecturas sororas (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.

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 23**  
MAÑANA

## Moviendo el esqueleto (M)

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

**10:00 - 11:00h Semanal**



**MARTES 24**  
MAÑANA

## Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestra mentes juntas!

**12:00 - 13:30h**

**MIÉRCOLES 25**  
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**

## Conductas autolesivas (TP)

Taller sobre conductas autolesivas dirigido a profesionales

**12:00 - 14:00h**

**JUEVES 26**  
MAÑANA

## El arte de crear (M)

Apúntate a este espacio artístico en donde realizaremos diferentes manualidades para conectar con nosotras mismas y tener un espacio de calma y seguridad.

**12:00 - 13:30h Semanal**

**VIERNES 27**  
MAÑANA

## Ciclo de mujeres olvidadas (TP)

Disfruta de este ciclo en donde conoceremos las vidas y aportaciones de mujeres referentes en el mundo de la literatura que no nos han contado. Nos adentraremos en sus obras y analizaremos su pensamiento a través de la práctica.

**10:00 - 11:30h**

## Documental a debate: LSE (TP)

Queremos dar un espacio a conocer y aprender más sobre la lengua de signos visionando juntas este documental.

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

