



Espacio de Igualdad Dulce Chacón



Programación diciembre 2017

FELIZ FIN DE AÑO, A VOLAR....

Siempre es posible encontrar la fuerza necesaria para alzar el vuelo y dirigirse hacia lo alto. Y es allí, y solo allí, en la altura, donde podemos desplegar nuestras alas en toda su extensión. Solo allí, en lo más alto de nosotras mismas, en lo más profundo de nuestras inquietudes, podremos separar los brazos, y volar.
Dulce Chacón

Escuela de igualdad para la población

La igualdad de género está en el centro mismo de los derechos humanos y los valores de las Naciones Unidas. Un principio fundamental es "derechos iguales para hombres y mujeres" y la protección y el fomento de los derechos humanos de las mujeres como responsabilidad de todos los Estados, indispensable para el desarrollo integral de las personas.

PRESENTACIÓN DEL LIBRO "SI ES AMOR, NO DUELE" de Pamela Palenciano e Iván Larreynaga

Tenemos el placer de recibir de nuevo a Pamela Palenciano y a su compañero Iván Larreynaga, en esta ocasión como escritores del libro "Si es amor no duele".

Conocemos a Pamela desde hace más de 10 años, desde que empezó a recorrer teatros y aulas con la esperanza de evitar que otras adolescentes se diesen cuenta a tiempo de algo que ella tardó años en entender: su novio era un maltratador.

La conocimos con su monólogo "No solo duelen los golpes", que se transforma ahora en libro.

Bajo el título "Si es amor, no duele", ella e Iván recogen por escrito el soliloquio y analizan la idea del amor romántico y de cómo afecta a los roles de género.

Viernes 22 de diciembre de 10:30 a 12:30

Biblioteca María Moliner: Calle Villalonga, 16
Reserva de entradas en el Espacio de Igualdad Dulce Chacón. Plazas limitadas.

TALLER JURÍDICO PARA PROFESIONALES Y AGENTES SOCIALES "DERECHOS DERIVADOS DE LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD"

Esta actividad quiere dar a conocer los principales derechos laborales que permiten a trabajadoras y trabajadores conciliar la vida laboral, personal y

familiar, haciendo que sean compatibles las responsabilidades laborales y personales.

Reflexionaremos acerca de la corresponsabilidad y las políticas de conciliación, sobre la discriminación laboral que sufren las mujeres por razón de la maternidad y sobre la implicación de los hombres en el cuidado y las responsabilidades familiares.

Viernes 1 de diciembre de 10:30 a 12:00

Actividad realizada para profesionales y agentes sociales del ámbito de la salud, educativo o social
Entrega de certificado de aprovechamiento

VIDEO FÓRUM "BIG LITTLE LIES"

Queremos compartir con vosotras y vosotros esta gran serie que fue un descubrimiento para todas las que trabajamos en Dulce Chacón. Una serie que todas vimos prácticamente en 2 días e incluso repetimos... La serie habla, de una forma muy valiente, sobre violencia de género, en este caso, en una pareja de clase social alta. Trata este tema haciéndonos entender que esta lacra no entiende de razas, estatus social ni nivel de estudios.

Un halo de sororidad abraza toda la serie, dejando claro la fortaleza de las mujeres, y que, entre nosotras, somos aliadas y no enemigas.

17 y 22 de noviembre, **1 y 15 de diciembre de 11:30 a 13:30**

Actividad para mujeres y hombres

JORNADAS SOBRE "DIVERSIDAD, GÉNERO E INTERSECCIONALIDAD"

¿Qué es la interseccionalidad? A todas las personas nos atraviesan diferentes realidades que condicionan nuestra vida. El género es una de ellas. Pero las mujeres somos diversas y, categorías como la diversidad funcional, nuestro nivel cultural y socioeconómico, nuestra etnia o raza, nuestra orientación sexual y nuestra identidad de género, etc., influyen en la manera en la que se nos percibe y en la manera en la que vivimos. ¿La realidad de una mujer blanca heterosexual será la misma que la realidad de una mujer negra homosexual? En esta

Espacio de Igualdad "Dulce Chacón"

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: **centrodulcechacon@gmail.com**

Agente de Igualdad de Villaverde

Francisca Jiménez Martín

Teléfono: **91 710 97 14**

Correo: **jimenezmfr@madrid.es**

Ubicación **C.C. Santa Petronila**



actividad queremos reivindicar la diversidad como algo que nunca resta, sino que enriquece a la sociedad.

17, 22, 27, 29 de noviembre y **4 de diciembre de 9:30 a 11:30**

Actividad para mujeres y hombres

ACTIVIDAD "LA CARGA MENTAL DE LAS MUJERES EN NAVIDAD"

Conocer la carga mental nos ayuda a entender el cansancio de las mujeres. Cansancio que perdura todo el año pero que aumenta considerablemente en Navidad. Estar pendiente de comprar los regalos de toda la familia, con el esfuerzo económico que eso supone, hacer las compras, organizar las cenas y comidas familiares, limpiar y recoger la casa tras la realización de los eventos... es realmente agotador para las mujeres. ¿Cómo gestionamos el estrés y la ansiedad que estas actividades generan?

Lunes 11 de diciembre de 9:30 a 13:30

Actividad para mujeres

TALLER "LOS JUGUETES NI ROSAS NI AZULES. ¿CAMBIAMOS EL JUEGO?"

Compartir juegos hoy, será compartir trabajos y responsabilidades mañana. Jugar es ensayar el futuro.

Los niños no nacen con un don para jugar al balón y las niñas no nacen con un don para cuidar muñecas. Es importante dar libertad a niñas y niños para elegir como quieren ser y no estar encasillados en roles asignados a un sexo u otro desde su nacimiento. El juego es un medio de conocimiento, aprendizaje y expresión por excelencia, de diversión y disfrute que facilita el desarrollo de sus capacidades, les introduce en el mundo social y conduce a la interiorización de reglas, modelos, valores, etc.

En esta actividad analizaremos los juguetes que hoy en día se ofrecen a niños y niñas, como estos afectan e interfieren en su vida y su desarrollo y crearemos nuestro Decálogo de juguetes no sexistas de cara a la época más consumista del año, la Navidad y sus Reyes Magos.

5, 14, 11:30 a 13:30 y 15 de diciembre 9:30 a 11:30

Actividad para mujeres y hombres

HERSTORY "CREACIÓN EXPOSICIÓN: LA VIOLENCIA DE GENERO EN EL ARTE"

Realizaremos un recorrido por los Museos más importantes del mundo, observaremos algunas de las obras de arte más importantes de la historia patriarcal, pero, en este caso, no analizaremos la

técnica, el color o la luz del cuadro, analizaremos como, especialmente en representaciones bíblicas o mitológicas, aparecen raptos, violaciones, humillaciones y toda clase de vejaciones hacia las mujeres representadas en cuadros, dibujos y esculturas. Estas imágenes obedecen a una cultura, aún activa hoy en día, de aceptación de la violencia hacia las mujeres.

La creatividad, el conocimiento y el aprendizaje se unirán en esta actividad que dará vida a esta exposición. Seréis vosotras quienes, a través de todos vuestros conocimientos en nuevas tecnologías, nos daréis a conocer a estas obras de arte y su historia.

Esta exposición será expuesta en el Espacio convirtiéndose en una fuente de información para todas aquellas personas que por aquí pasen.

Miércoles 15, 22 y 29 de noviembre, 13 y 20 de diciembre de 15:30 a 17:30

Actividad para mujeres

CICLO FORMATIVO PARA PROFESIONALES "AMPLIANDO LA MIRADA SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO"

El objetivo de esta formación es ampliar la mirada sobre la violencia de género, conocer el alcance de esta lacra y concienciarnos para detectar los diferentes tipos de violencias machistas, poder abordarlos y saber cómo actuar en nuestro ámbito profesional o personal.

En esta formación, de 12 horas de duración, abordaremos distintas formas de violencia de género, tales como:

- Ámbito de la sexualidad; mutilación genital femenina, prostitución, etc.
- Ámbito social y cultural: violencia en los medios de comunicación, acoso callejero, acoso laboral, etc.
- Ámbito de relaciones afectivas; pareja, expareja, etc.

Para finalizar la formación conoceremos, como material clave para prevenir la violencia, la única alternativa:

- Los buenos tratos

Miércoles 29 de noviembre, 13, 20 y 27 de diciembre de 15:00 a 18:00

Actividad para mujeres y hombres profesionales o agentes sociales del ámbito social, educativo o de la salud

Entrega de certificado de aprovechamiento

Espacio de Igualdad "Dulce Chacón"

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: **centrodulcechacon@gmail.com**

Agente de Igualdad de Villaverde

Teléfono: **91 710 97 14**

Correo: **jimenezmfr@madrid.es**

Ubicación **C.C. Santa Petronila**



TALLER JURÍDICO SOBRE CORRESPONSABILIDAD "DERECHOS DERIVADOS DE LA MATERNIDAD Y LA PATERNIDAD"

Esta actividad quiere dar a conocer los principales derechos laborales que nos permiten a trabajadoras y trabajadores conciliar la vida laboral, personal y familiar, haciendo que sean compatibles nuestras responsabilidades laborales y personales.

Reflexionaremos acerca de la corresponsabilidad y las políticas de conciliación, sobre la discriminación laboral que sufren las mujeres por razón de la maternidad y sobre la implicación de los hombres en el cuidado y las responsabilidades familiares.

Actividad realizada en el CAF 3 de Villaverde con el grupo de madres y padres del Grupo de crianza respetuosa, madres y padres.

Miércoles 13 de diciembre de 11:00 a 12:30

ACTIVIDAD "IMPACTO DE LA PUBLICIDAD EN LA AUTOESTIMA DE LAS MUJERES"

Durante la actividad conoceremos más de cerca cómo los medios de comunicación y la publicidad establecen unos ideales de belleza y de logros en las personas, especialmente en las mujeres, manteniendo los roles tradicionales de género.

Analizaremos esto mediante ejemplos de anuncios, reflexionaremos juntas y descubriremos qué es la autoestima y maneras saludables de cuidarla. ¡Estas Navidades verás los anuncios de televisión a través de la protección de tus gafas moradas!

Lunes 18 de diciembre de 9:30 a 13:30

Actividad para mujeres

RUTA POR MADRID "MUJERES SON SABERES"

Realizaremos un paseo dedicado a algunas de las mujeres más celebres vinculadas a Madrid. Heroínas, escritoras, artistas, religiosas, universitarias, musas, actrices, tertulianas, inconformistas, políticas, emprendedoras, intelectuales... que dejaron su huella en nuestras calles y, en ocasiones, cambiaron el rumbo de la historia

Lunes 18 de diciembre de 10:00 a 12:00

Actividad para mujeres

Escuela de empoderamiento de mujeres

Espacio "Desarrollo personal"

Espacio con perspectiva de género que tiene como objetivos el conocimiento y comunicación entre las mujeres, fomentar el empoderamiento a través de actividades de conocimiento personal, rescatar

Espacio de Igualdad "Dulce Chacón"

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V

Teléfono: 91 795 24 21

Móvil: 692 734 583

Correo: centrodulcechacon@gmail.com

fortalezas, reflexionar sobre estereotipos de género, igualdad, violencia de género, entre otros.

GRUPO TERAPÉUTICO: "LAS PODERÍO"

MUJERES TOMANDO CONCIENCIA DE NUESTRO PODERÍO

Espacio de crecimiento personal y ayuda mutua a mujeres que facilita la toma de conciencia del poderío personal que tiene cada una de ellas: sus cualidades, fortalezas y capacidades personales.

Martes 5, 12 y 19 de diciembre de 9:30 a 11:00

Actividad para mujeres

GRUPO TERAPEUTICO: "KINTSUGI"

EL ARTE DE HACER BELLO Y FUERTE LO FRÁGIL
Cuando en Japón reparan objetos rotos, enaltecen la zona dañada rellenando las grietas con oro. Creen que cuando algo ha sufrido un daño y tiene una historia, se vuelve más hermoso.

Las mujeres Kintsugi del Espacio encuentran un lugar de cuidados y seguridad donde compartir necesidades e inquietudes comunes, fomentar el crecimiento personal, la ayuda mutua y la toma de conciencia de capacidades personales.

Miércoles 13 y 20 de diciembre de 9:30 a 11:00

Actividad para mujeres

TALLER: "CLASES DE ESPAÑOL INCLUSIVO PARA MUJERES MIGRANTES"

Ven a aprender o a mejorar tu español a través de unas clases prácticas y sencillas, adaptadas a tus necesidades. Aprenderás un lenguaje no sexista en el que a todas y todos se nos nombre.

La comunicación es imprescindible y es la clave del éxito en todos los aspectos de la vida. Hablar el idioma del país en el que resides facilita tus relaciones con otras personas, facilita el acceso al empleo y mejora tu autoestima entre otras cosas, por lo tanto, TE EMPODERA.

Nivel 1: 13, 20 y 27 de diciembre de 11:30 a 13:00

Nivel 2: 5, 12, 19 y 26 de diciembre de 11:30 a 13:00

Actividad para mujeres

TALLER "EMPODERAMIENTO A TRAVÉS DE LA PERCUSIÓN"

En colaboración con ASHABÁ, proyecto musical de mujeres feministas.

Taller de percusión, en 10 sesiones, para mujeres que quieran apoyar su proceso de empoderamiento individual y colectivo en un espacio musical como es la percusión.

Agente de Igualdad de Villaverde

Teléfono: 91 710 97 14

Correo: jimenezmfr@madrid.es

Ubicación C.C. Santa Petronila



Desde el punto de vista musical, se trabajarán diferentes tipos de percusión, desde la corporal hasta la creación de diferentes ritmos basados en la cultura afro-brasileña y europea contemporánea. En el desarrollo de la creación de los ritmos se propondrán diferentes actividades que situarán en taller en el contexto actual y en la problemática específica de las mujeres.

El taller, que dura de octubre a marzo, tiene como meta participar juntas con una batucada el 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres, ese día saldremos a la calle porque, como dicen las compañeras de Ashabá, LA MUSICA TAMBIEN ES NUESTRA.

Las sesiones se impartirán de manera alterna en el Espacio Dulce Chacón y en local de ensayo de Ashabá en la calle Sebastián Gómez, 6 (Usera)

Fechas: 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre, 4 y 18 de diciembre, 8 y 22 de enero, 5 y 19 de febrero, 5 y 8 de marzo.

Horario: Sesiones en el Espacio Dulce Chacón de 16:00 a 18:00. Sesiones en la calle Sebastián Gómez, 6 (Usera) de 17:00 a 19:00

Actividad para mujeres

Espacio de cuidados “Madrid, una ciudad de cuidados”

Los cuidados son imprescindibles para la vida, gran parte del trabajo de los cuidados recae sobre las mujeres, un trabajo invisible y no valorado pero imprescindible para el sostenimiento de la vida y de la economía. ¡CUIDEMONOS!

GRUPO DE MUJERES CORREDORAS “CHACÓN RUNNERS”

¡cambiamos de día y de hora!

Correr aporta muchos beneficios a la salud física y emocional: nos ayuda a regenerar la masa muscular, a fortalecer los huesos, a combatir el estrés y la ansiedad, a descansar mejor, a mejorar el sistema cardiovascular y respiratorio, a socializarnos con otras mujeres y a mejorar la autoestima, nos hace sentirnos bien con nosotras mismas.

Se realizará una vez a la semana durante una hora. Haremos estiramientos todos los días, andaremos rápido para calentar el cuerpo y comenzaremos a correr pocos minutos para ir ganando resistencia.

Será un entrenamiento progresivo teniendo como objetivo convertirnos en corredoras de carreras de 5 y 10 kilómetros en las que poder **participar juntas**, pero, tranquila, comenzaremos poco a poco.

Todos los martes de 10:00 a 11:00

Actividad para mujeres

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: **centrodulcechacon@gmail.com**

ACTIVIDAD “RISOTERAPIA”

Actividad realizada en colaboración con VIDAES

La risa es la expresión de una emoción debida a diversos elementos Intelectuales y afectivos, se muestra principalmente en forma de una serie de aspiraciones más o menos ruidosas. Es provocada por algo físico que mueve el ánimo. Pero también es una sensación de placer y un momento de gran satisfacción. Se podría decir, que es un estado en la mente, una forma de ver la realidad en ese instante, y que trae importantes beneficios nuestro organismo. Tiene un efecto directo, sobre nuestros órganos, sobre nuestros sistemas biológicos, sobre nuestro estado anímico.

Encontrar humor en las situaciones que nos rodean es una de las grandes armas en la lucha de cada persona. www.vidaes.es

Jueves 14 de diciembre de 10:00 a 12:00

Actividad para mujeres

GRUPO DE EMPODERAMIENTO ANTE LA SEXUALIDAD “CUERPOS LIBRES”

Aprendo, me conozco, me cuido, me respeto y disfruto. A lo largo del tiempo, en este grupo, vamos a aprender sobre nuestra sexualidad eliminando prejuicios y mitos entorno a ella. Aprenderemos diferentes aspectos que tienen que ver con nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, etc. y reflexionaremos sobre cómo los roles de género afectan a la vivencia de nuestra sexualidad.

Todo esto nos ayudará a conocernos más, lo que potenciará que nos cuidemos más, nos respetemos y por lo tanto disfrutemos. En definitiva, queremos empoderarnos y reivindicar el disfrute y el placer como algo fundamental y saludable en nuestras vidas.

Los viernes de 10:00 a 11:30. Este mes los días 15 y 22 de diciembre. Actividad para mujeres

TALLER “UN PLACER HABLAR DE SEXO”

Para mujeres con ganas de aprender y de resolver dudas en torno al sexo y a la sexualidad: ¿En qué se diferencian sexo, género y sexualidad? Somos una sociedad sexuada, por lo tanto, personas sexuadas. La sexualidad lo abarca todo, aquí aprendemos a identificarlo. Desmontaremos tabúes en torno a la sexualidad y conoceremos los roles asignados a las mujeres en el ámbito sexual. Daremos importancia a la prevención de enfermedades, al conocimiento de métodos anticonceptivos y al cuidado de una misma, a mejor salud mejor vida sexual.

Una oportunidad para dedicarnos tiempo a nosotras mismas, aprender y priorizar nuestro disfrute.

Jueves 21 y 28 de diciembre de 10:00 a 14:00

Actividad para mujeres

Agente de Igualdad de Villaverde

Teléfono: **91 710 97 14**

Correo: jimenezmfr@madrid.es

Ubicación **C.C. Santa Petronila**



ACTUALIDAD “¿QUÉ ES PARA VOSOTRAS LA SEXUALIDAD?”

Vamos a reflexionar sobre el significado de las sexualidades como mujeres, sexualidades sentidas y vividas.

Ampliaremos la mirada entendiendo las sexualidades desde una perspectiva bio-psico-social y nos cuestionaremos cómo la socialización de género nos influye a la hora de vivir nuestra sexualidad como mujeres.

Miércoles 20 de diciembre de 9:30 a 11:30

Actividad para mujeres

Espacio de “Desarrollo profesional”

Conjunto de actividades que facilitan el empoderamiento de las mujeres apoyando a su autonomía en diferentes ámbitos como el económico. Formaciones que facilitan el acceso al empleo y talleres de conocimientos básicos e imprescindibles para el acceso al mundo laboral.

ACTIVIDAD: “ORIENTACIÓN LABORAL: CURRÍCULUM”

En esta actividad tomaremos contacto con el ámbito laboral, aprenderemos pautas para desarrollar correctamente nuestro currículum y conocer nuestras capacidades.

Jueves 21 de diciembre de 9:30 a 11:30

Actividad para mujeres

INFORMÁTICA BÁSICA: “DOBLE CLIC EN LA BRECHA DIGITAL”

Para mujeres que nunca han tenido contacto con un ordenador o el contacto ha sido mínimo. Una actividad que empieza desde cero, no tengas ningún miedo a empezar, todas somos capaces de aprender.

Del 13 de noviembre al 20 de diciembre, de lunes a miércoles de 15:30 a 17:30

Actividad para mujeres

TALLER FORMATIVO “MONITORAS DE PATIO Y COMEDOR” con la especialidad “PROMOTORAS DE IGUALDAD EN ENTORNOS ESCOLARES”

MONITORA DE PATIO Y COMEDOR (100 horas teórico-prácticas)

Monitora de patio y comedor. Comedor escolar y patio. El niño y la niña. Diversidad funcional y Trastornos en la infancia. El aprendizaje. Posicionamiento en el grupo. Alimentación. Primeros auxilios. El juego. Prácticas en comedores y patios escolares.

ESPECIALIDAD: PROMOTORA DE IGUALDAD EN ENTORNOS ESCOLARES (50 horas)

Igualdad entre mujeres y hombres. Sensibilización y violencia de género.

Desarrollo personal. Autoestima y gestión de la ansiedad. Cuidados para el bienestar. Ocio saludable y participación.

Buenas prácticas. Prevención y detección de acoso escolar y abuso sexual. Juego no sexista. Inteligencia emocional con perspectiva de género.

Del 6 de noviembre al 22 de diciembre de lunes a viernes de 9:30 a 13:30

Taller para mujeres

TALLER FORMATIVO “ATENCIÓN AL CLIENTE EN COMERCIO Y SERVICIOS”

Acción formativa dirigida a mujeres jóvenes en desempleo y situación de vulnerabilidad. Trataremos de aumentar la empleabilidad de estas mujeres en el sector del comercio o servicios, obteniendo las competencias necesarias para trabajar en ellos.

Realizada en colaboración con el proyecto Incorpora de La Caixa.

Del 15 de septiembre al 13 de noviembre (prácticas del 14 de noviembre al 5 de diciembre)

De lunes a viernes de 9:30 a 14:00

Actividad para mujeres jóvenes (18 a 30 años)

Espacio de “Brecha digital”

Según el Observatorio de Igualdad del Instituto de la Mujer existen diferentes factores que hacen que la inclusión de las mujeres a las Nuevas Tecnologías no sea en igualdad de condiciones a los hombres. Estos factores son económicos, familiares y sociales/culturales. No todas las mujeres tienen medios para acceder a la tecnología, aparte de medios carecen de tiempo para hacer uso de ellas debido a las dobles jornadas en muchos casos. Las Nuevas Tecnologías han aparecido en una sociedad ya desigual y, por tanto, se generan resultados desiguales.

SERVICIOS DE APOYO INDIVIDUALIZADO

Servicios dirigidos a mujeres y con acceso a través de cita previa.

“Servicio de atención psicológica”

“Servicio de atención jurídica”

“Servicio de desarrollo profesional”

“Servicio de prevención de violencia de género”

Espacio de Igualdad “Dulce Chacón”

C/ Mareas, 34 Local 2

Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**

Teléfono: **91 795 24 21**

Móvil: **692 734 583**

Correo: centrodulcechacon@gmail.com

Agente de Igualdad de Villaverde

Teléfono: **91 710 97 14**

Correo: jimenezmfr@madrid.es

Ubicación **C.C. Santa Petronila**



MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL ESPACIO

Facebook: **Espacio de Igualdad Dulce Chacón**

Página web del Área de Gobierno de Políticas de
Género y Diversidad: **www.madrid.es/igualdad**

Espacio de Igualdad "Dulce Chacón"

C/ Mareas, 34 Local 2
Horario: **9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 L-V**
Teléfono: **91 795 24 21**
Móvil: **692 734 583**
Correo: **centrodulcechacon@gmail.com**

Agente de Igualdad de Villaverde

Teléfono: **91 710 97 14**
Correo: **jimenezmfr@madrid.es**
Ubicación **C.C. Santa Petronila**