



Espacio de Igualdad Dulce Chacón



Programación septiembre 2018

Construyendo la paz desde el feminismo

El último cuatrimestre del año ha llegado. Desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad apostamos por trabajar en este periodo la temática "Construyendo la paz desde el feminismo". Entendemos la paz no solo como la ausencia de guerra sino como el deseo de vivir una vida libre de violencias y una vida en la que se asegure el cumplimiento de los DDHH.

Desde el Espacio de Igualdad Dulce Chacón os animamos a participar en los siguientes Ciclos a lo largo del cuatrimestre:

SEPTIEMBRE: CICLO "LAS LUCHAS DE LAS MUJERES ALREDEDOR DEL MUNDO"

OCTUBRE: CICLO "EL ECOFEMINISMO"

NOVIEMBRE: CICLO "DIFERENTES TIPOS DE VIOLENCIAS MACHISTAS"

DICIEMBRE: CICLO "MUJERES MIGRANTES, MUJERES PRESAS, MUJERES CON DIVERSIDAD FUNCIONAL"

CICLO EN SEPTIEMBRE: "LAS LUCHAS DE LAS MUJERES ALREDEDOR DEL MUNDO"

ACTIVIDAD "MUJERES QUE SE ATREVEN A CAMBIAR EL MUNDO"

Haremos un recorrido por las diferentes luchas, vivencias y recorrido que han llevado a cabo mujeres de todo el mundo, en su búsqueda de un mundo más justo e igualitario. Ahondaremos en temas que tienen que ver con los Derechos Humanos, la lucha llevada a cabo por diversos feminismos, la liberación de la mujer, el Movimiento de Defensa de la Tierra... ¡Te esperamos!

Jueves 13 y lunes 17 y 24 de septiembre de 16:30 a 18:00

Actividad para mujeres

HERSTORY. CREACIÓN DE EXPOSICIÓN "MUJERES ACTIVISTAS"

Son muchas las mujeres que han luchado y a día de hoy siguen luchando por una cultura de paz, una cultura en la que los derechos de las mujeres sean reconocidos y garantizados. La realidad es que no conocemos a muchas de estas mujeres y queremos visibilizarlas. Investigaremos sobre alguna de ellas y utilizaremos nuestra sala de informática y el Power Point para preparar y presentar nuestra propia exposición sobre ello. ¿Te animas a participar?

Miércoles 19 y 26 de septiembre de 11:00 a 12:30

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 "CONSTRUYENDO UN MUNDO DIFERENTE"

La forma en como está organizado la sociedad en la que vivimos tiende a poner el capital en el centro de nuestra vida, muy por encima de otros aspectos tan necesarios como pueden ser los cuidados, la no discriminación, la igualdad de oportunidades, los Derechos Humanos, la pobreza, el racismo, etc.

En este encuentro, haremos una incursión en esas realidades que nos rodean y en las que estamos inmersas, con el objetivo de ponernos unas gafas más críticas que nos permitan construir entre todas un mundo mejor.

Viernes 14 de septiembre de 11:30 a 14:00

Actividad para mujeres jóvenes (18-30 años)

ACTIVIDAD "PRACTICANDO LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA"

Comunicarnos con el/la otro/a, en muchas ocasiones, resulta una tarea ardua y costosa. A veces por miedo, otras por vergüenza, generamos vías de comunicación que no nos sirven o nos son insanas y generan relaciones tóxicas. La comunicación no violenta consiste en un proceso de comunicación en el que, la empatía, la asertividad y la exposición de necesidades, se ponen en primera plana y ayudan a generar vías comunicativas más reales y sinceras.

Si te apetece conocer nuevas formas de comunicarte y, por ende, de relacionarte con el resto, ¡este es tu espacio!

Martes 25 de septiembre de 9:30 a 14:00

Actividad para mujeres jóvenes (18-30 años)

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.

ACTIVIDAD "CLUB DE LECTURA"

Mujeres, escritoras, historias increíbles...Participa en el club de lectura y compartamos grandes historias creadas por mujeres que nos transporten a sitios y realidades diversas y nos permitan reflexionar, imaginar y debatir juntas sobre todo ello. Nuestro objetivo será desmontar la historia hegemónica y dar

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**

voz a aquellas que han sido más invisibilizadas.
¡Mujeres y cultura al poder!

Miércoles 19 y 26 de septiembre de 16:30 a 18:00 (actividad de continuidad)

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

Jueves 12, 19 y 26 de septiembre de 15:00 a 18:00 (continúa en octubre)

Actividad para mujeres y hombres

VIDEOFORUM "SUFRAGISTAS"

Película inglesa estrenada recientemente, en el año 2015 y dirigida por Sarah Gabron. La película nos muestra el nacimiento del movimiento sufragista y cómo las luchas pacíficas que realizaron durante años no servían para nada, por lo que se radicalizaron, arriesgándose a perderlo todo: hijos e hijas, trabajo, casa y su vida en general.

Lunes 24 de septiembre de 11:30 a 14:00

Actividad para mujeres jóvenes (18-30 años)

ACTIVIDAD "EL MITO DE LA IGUALDAD REAL EN EL SIGLO XXI"

En un entorno de reflexión individual y colectiva, se visibilizará la discriminación por razón de sexo existente a día de hoy hacia las mujeres, se trabajan los estereotipos y roles asignados por la sociedad a mujeres y a hombres, conoceremos las reacciones de los hombres del patriarcado ante los avances hacia la igualdad entre mujeres y hombres.

Tomaremos conciencia de que la igualdad real no existe todavía.

Lunes 17 de septiembre de 11:30 a 14:00

Actividad para mujeres jóvenes (18-30 años)

Espacio de "Prevención y sensibilización contra las VIOLENCIAS MACHISTAS"

Las causas de la violencia contra las mujeres se encuentran en la discriminación de género, las



normas sociales y los estereotipos de género que la perpetúan. Dados los efectos devastadores que la violencia tiene en las mujeres, es importante centrarnos en su prevención, conociendo sus orígenes y sus causas estructurales.

TALLER “PREVENCIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA EN LA PAREJA; CHICAS QUE AMAN MUCHO, QUIZÁ DEMASIADO”

En esta actividad reflexionaremos sobre qué es el amor, el buen trato, el mal trato y sobre cómo el amor romántico es la base de muchas relaciones que no son sanas para la autonomía y la autoestima de las mujeres. Hablaremos sobre los diferentes tipos de violencia en la pareja y de cómo detectar las primeras señales de alarma.

Jueves 13, 20 y 27 de septiembre de 11:30 a 14:00 (continuidad en octubre)

Actividad para mujeres jóvenes (18 a 30 años)

GRUPO TERAPÉUTICO “AHORA NOSOTRAS”

Todas las semanas, en este club formado por mujeres, aprendemos a querernos y a progresar más que adecuadamente desde el autoconocimiento al crecimiento personal. Siempre caminando hacia adelante con amor, respeto, sinceridad y complicidad.

Este Espacio de sororidad entre mujeres es un grupo terapéutico que facilita que reforcemos nuestras cualidades, fortalezas y capacidades personales. Porque es nuestro momento: AHORA NOSOTRAS.

Martes 18 y 25 de septiembre de 9:30 a 11:00

Actividad para mujeres

GRUPO TERAPÉUTICO “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. Crean 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 19 y 26 de septiembre de 9:30 a 11:00

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

TALLER: “ALFABETIZACIÓN PARA MUJERES GITANAS”

Saber leer y escribir nos permite entender e interpretar el mundo que nos rodea, en definitiva, nos ayuda a manejarnos con autonomía e independencia. En muchas ocasiones, realizar actividades de la vida cotidiana puede resultar difícil sin tener adquiridas estas habilidades lectoescritoras. Por ello, vamos a comenzar a trabajar la alfabetización con un grupo de mujeres gitanas del distrito. ¡No dudéis en llamarnos si os interesa informaros! ¡Empezamos en el mes de septiembre con muchas ganas!

Los jueves 13, 20 y 27 de septiembre de 16:00 a 17:30 (actividad de continuidad)

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.

Los martes de 16:30 a 18:00. En septiembre el 11, 18 y el 25

Actividad para mujeres

GRUPO DE ENCUENTRO ENTRE MUJERES MIGRANTES: “MUJERES VALIENTES”

Mujeres valientes somos un grupo de educación feminista compuesto por mujeres de diferentes nacionalidades que tenemos como nexo común aprender o mejorar el castellano. Practicamos la comprensión y la expresión del idioma a la vez que discutimos, analizamos y reflexionamos sobre las discriminaciones sufridas como mujeres migrantes y realizamos actividades que nos ayudan en nuestro

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**



proceso de empoderamiento, creamos vínculos y construimos sororidad entre todas.

Martes 11, 18 y 25 de septiembre de 11:30 a 13:00

Actividad para mujeres

ACTIVIDAD: "SALUD MENTAL: EL ESTRÉS, ¿CÓMO GESTIONARLO?"

El estrés tiene muy mala fama y en ocasiones puede llegar a producirnos mucho malestar. En este taller aprenderemos exactamente qué es, cómo funciona y cómo podemos aprender a gestionarlo para cuidarnos. Practicaremos técnicas de relajación que podremos aplicar en cualquier momento y en cualquier lugar y compartiremos recursos para favorecer nuestro bienestar.

Martes 25 de septiembre de 15:00 a 18:00

Actividad para mujeres

TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA: CONOCERME PARA CRECER"

Tendremos la oportunidad de profundizar en el concepto que tenemos de nosotras mismas, los condicionantes que influyen y poder mejorar nuestra autoestima. Desde un clima de aceptación intentaremos mejorar la confianza y seguridad reforzando nuestras cualidades y capacidades. Pretendemos conocernos más en profundidad, ver los mecanismos que usamos para no aceptarnos, buscar maneras de luchar contra los complejos y descubrir pautas para cambiar.

Miércoles 19 y miércoles 26 de septiembre de 9:30 a 14:00

Actividad para mujeres jóvenes (18-30 años)

TALLER "GESTIÓN DEL CAMBIO; INTEGRIDAD, ADAPTABILIDAD Y RESPONSABILIDAD"

El empoderamiento es, sobre todo, un proceso de cambio; por eso es ideal trabajar las herramientas que nos harán más llevaderos los cambios en nuestra vida, nos ayudarán a adaptarnos y a asumir la responsabilidad en cada acción de cambio que vivamos.

Miércoles 26 y viernes 28 de septiembre de 9:30 a 14:00

Actividad para mujeres (18-30 años)

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!

ACTIVIDAD: "YOGA"

El Yoga es una actividad beneficiosa para cuerpo y mente, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, puedes aprender a relajar el cuerpo y a sentirte mejor. En definitiva, esta actividad promueve el cuidado de las mujeres, cuidado que muchas veces se descuida por pensar solo en el cuidado de los/as demás.

Todos los viernes de 9:30 a 11:00

Este mes el 7, 21 y 28

Actividad para mujeres

GRUPO DE MUJERES ANDADORAS "CHACÓN WALKERS"

Correr y andar 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.

Martes 18 y 25 de septiembre de 9:30 a 10:30

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.

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.

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**



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

Del 10 de septiembre al 31 de octubre de lunes a jueves de 15:00 a 18:00
Actividad para mujeres

TALLER FORMATIVO “ATENCIÓN AL CLIENTE EN COMERCIOS Y SERVICIOS”

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

Realizada en colaboración con el proyecto Incorpora de La Caixa

Del 12 de septiembre al 6 de noviembre de lunes a viernes de 9:30 a 14:00

Actividad para mujeres menores de 30 años
PLAZO DE INSCRIPCIÓN ABIERTO

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.

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 17 de septiembre al 31 de octubre, lunes, miércoles y viernes de 9:30 a 11:30
Actividad para mujeres

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”

Espacios comunitarios

PARTICIPACIÓN EN LA RED DE PREVENCIÓN DE LA MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA EN MADRID

Espacio comunitario en el que se plantean los siguientes objetivos: conocer y compartir el mapa de recursos, instituciones, entidades y acciones existentes en relación a la prevención de la mutilación genital femenina, así como el contenido de las mismas, poner en común la información y conocimiento existente entre los miembros que componen la red e implementar acciones coordinadas, intersectoriales e integrales para afrontar y prevenir la MGF.

Reunión el lunes 10 de septiembre a las 9:30 en la sede de Médicos del Mundo

PROYECTO COMUNITARIO: “PLANTA-FORMA EN GÉNERO” DE VILLAVERDE

Espacio abierto a profesionales y entidades que trabajan en los distritos de Villaverde y Usera en ámbitos y proyectos sociales e intentan aplicar en el trabajo cotidiano la perspectiva de género. Es un espacio para aprender, compartir, reflexionar y crear redes para trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Se reúne de mensualmente rotando por cada entidad participante.

Reunión el martes 18 de septiembre en el CRPS a las 12 horas

PROYECTO COMUNITARIO “VIVE TU BARRIO”

Espacio abierto a profesionales, entidades y vecindario de Villaverde Alto, más concretamente de la zona de Potes/Torres y Plata y Castañar. Un espacio para promover un proceso de desarrollo comunitario para mejorar el bien estar y la calidad de vida de la ciudadanía, siempre teniendo en cuenta la perspectiva 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**



Este grupo se reúne dos veces al mes. Normalmente en la AA.VV. Los Hogares.

Reunión el 4 de septiembre a las 12 horas en la Junta Municipal de Villaverde

Para obtener más información o participar en el proyecto:

Facebook: [Vive tu barrio](#)

Correo: vivebarrio@gmail.com

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