

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN ENERO 2026



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: 91 005 99 03 - 624 22 71 66

Correo electrónico: dulcechacon6@madrid.es

Presencialmente: Calle de Tordegrillos 32 (Metro Villaverde Alto o Renfe Villaverde Alto)

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.



ADEMÁS TENEMOS:



ESPACIO DE RECREO INFANTIL

¡Ofrecemos un nuevo espacio de recreo para tus peques de 4 a 12 años!

Podrán divertirse mientras acudes a tus citas o participas en las actividades grupales del centro por las tardes.

De 16:00 a 20:00 horas

Puedes solicitar el servicio en persona, por teléfono o vía mail



CESIÓN DE SALAS



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon



SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

LUNES 5



MARTES 6 FESTIVO

MIÉRCOLES 7 MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

Te invitamos a participar de un espacio seguro y de confianza, donde junto a otras mujeres recorreremos un camino de autoconocimiento y crecimiento personal. SE REQUIERE PREVIA VALORACIÓN CON LA PSICÓLOGA

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yoga (M)

Queremos dedicarte este espacio de autocuidado y autoconocimiento a través de la práctica del Yoga por sus innumerables beneficios a nivel físico y emocional. No dejes escapar esta oportunidad, ¡apúntate!

16:30 - 17:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 8 MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

Te invitamos a participar en nuestros paseos por el Parque de Plata y Castañar. Un espacio para sentirnos bien y reflexionar sobre distintas cuestiones que nos inquietan disfrutando de la naturaleza de nuestro barrio.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Por amor al arte (M)

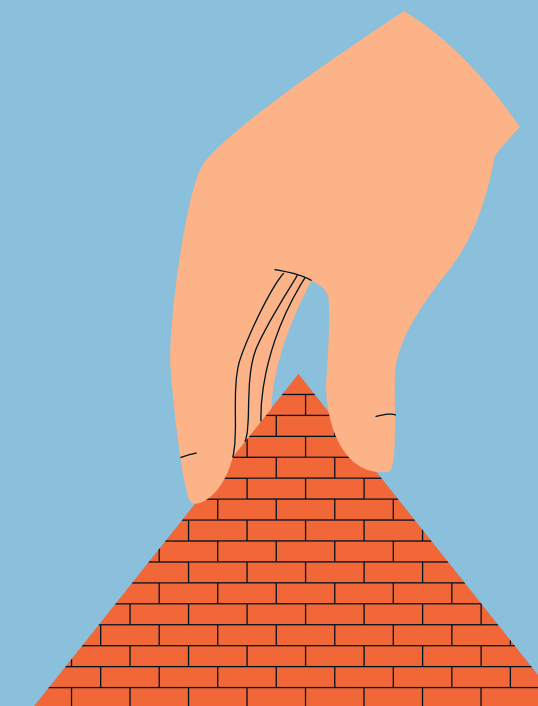
Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades.

16:30 - 18:00h Semanal

Exprésate Bailando (M)

16:30 - 18:00h Semanal

VIERNES 9



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon



SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

LUNES 12

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h Semanal

RecreARTE: manualidades sostenibles (M)

Proponemos reconectar con el placer de crear, reutilizando y reciclando materiales cotidianos.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Dignidad migrante (TP)

Espacio mensual para compartir experiencias y reflexionar juntas sobre lo que significa migrar. Un encuentro para desmontar prejuicios y poner en valor la diversidad y resistencia de las vidas migrantes.

16:30 - 18:00h

MARTES 13

MAÑANA

Zentangle (M)

En este taller exploraremos juntas en nuestro bienestar y búsqueda de calma a través de la técnica del Zentangle, y sus múltiples beneficios.

10:30 - 12:00h Semanal

Paseos entre Mujeres (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

Aprendemos a bordar juntas. ¡Con cada puntada, tejemos redes de apoyo y creamos juntas un proyecto feminista!

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

Te invitamos a participar de un espacio seguro y de confianza, donde junto a otras mujeres recorreremos un camino de autoconocimiento y crecimiento personal. SE REQUIERE PREVIA VALORACIÓN CON LA PSICÓLOGA

10:30 - 12:00h Semanal

¡Teatro, movimiento y acción! (M)

Espacio semanal de exploración corporal y teatral que promueve el bienestar físico, la conexión con el propio cuerpo y la expresión libre de emociones, historias y experiencias.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 15

MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

10:30 - 12:00h Semanal

Yogilates: bienestar y movimiento (M)

A través de la combinación del yoga y el pilates se propone conectar con el cuerpo, mejorar la postura y respiración, reducir el estrés y fortalecer la autoestima.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades.

16:30 - 18:00h Semanal

Haz tu CV en Canva (M)

18:00 - 19:30h

VIERNES 16

MAÑANA

Aula de informática

Las nuevas tecnologías forman parte de nuestro cotidiano. Trabajaremos conocimientos informáticos básicos como el manejo del ratón, la mecanografía, Word y Excel, Internet y correo electrónico.

12 a 13:30h Quincenal



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon



SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

LUNES 19

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Moviendo el esqueleto (M)

12:30 - 13:30h Semanal

RecreARTE: manualidades sostenibles (M)

Proponemos reconectar con el placer de crear, reutilizando y reciclando materiales cotidianos.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Desbloquea tu creatividad (M)

Libera todo tu potencial creativo a través de herramientas y técnicas para superar bloqueos y generar ideas innovadoras. Mediante ejercicios prácticos y dinámicas grupales, exploraremos nuestro pensamiento, para crear desde nuevas perspectivas y desarrollar soluciones originales.

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 20

MAÑANA

Zentangle (M)

En este taller exploraremos juntas en nuestro bienestar y búsqueda de calma a través de la técnica del Zentangle, y sus múltiples beneficios.

10:30 - 12:00h Semanal

Visita a Escuela Municipal Empleo Verde y Oficios (M)

Apúntate a la visita a la Escuela Municipal de Empleo Verde y Oficios, organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

10:30 - 12:00h

Paseos entre Mujeres (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

Te invitamos a participar de un espacio seguro y de confianza, donde junto a otras mujeres recorreremos un camino de autoconocimiento y crecimiento personal. SE REQUIERE PREVIA VALORACIÓN CON LA PSICÓLOGA

10:30 - 12:00h Semanal

¡Teatro, movimiento y acción! (M)

Espacio semanal de exploración corporal y teatral que promueve el bienestar físico, la conexión con el propio cuerpo y la expresión libre de emociones, historias y experiencias.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 22

MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

10:30 - 12:00h Semanal

Yogilates: bienestar y movimiento (M)

A través de la combinación del yoga y el pilates se propone conectar con el cuerpo, mejorar la postura y respiración, reducir el estrés y fortalecer la autoestima.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades.

16:30 - 18:00h Semanal

Exprésate Bailando (M)

16:30 - 18:00h Semanal

VIERNES 23

MAÑANA



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon



SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO

LUNES 26

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Moviendo el esqueleto (M)

12:30 - 13:30h Semanal

RecreARTE: manualidades sostenibles (M)

Proponemos reconectar con el placer de crear, reutilizando y reciclando materiales cotidianos.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Desbloquea tu creatividad (M)

Libera todo tu potencial creativo a través de herramientas y técnicas para superar bloqueos y generar ideas innovadoras. Mediante ejercicios prácticos y dinámicas grupales, exploraremos nuestro pensamiento, para crear desde nuevas perspectivas y desarrollar soluciones originales.

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 27

MAÑANA

Zentangle (M)

En este taller exploraremos juntas en nuestro bienestar y búsqueda de calma a través de la técnica del Zentangle, y sus múltiples beneficios.

10:30 - 12:00h Semanal

Paseos entre Mujeres (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Acercamiento a la Comunidad Sorda y a la Lengua de Signos Española (TP)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

Te invitamos a participar de un espacio seguro y de confianza, donde junto a otras mujeres recorreremos un camino de autoconocimiento y crecimiento personal. SE REQUIERE PREVIA VALORACIÓN CON LA PSICÓLOGA

10:30 - 12:00h Semanal

¡Teatro, movimiento y acción! (M)

Espacio semanal de exploración corporal y teatral que promueve el bienestar físico, la conexión con el propio cuerpo y la expresión libre de emociones, historias y experiencias.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 29

MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

10:30 - 12:00h Semanal

Yogilates: bienestar y movimiento (M)

A través de la combinación del yoga y el pilates se propone conectar con el cuerpo, mejorar la postura y respiración, reducir el estrés y fortalecer la autoestima.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades.

16:30 - 18:00h Semanal

Juntas buscando empleo (M)

Inicia el año aprendiendo estrategias para tu búsqueda de empleo. Apúntate y lo trabajaremos juntas.

18:00 - 19:30h

VIERNES 30

MAÑANA

Aula de informática

Las nuevas tecnologías forman parte de nuestro cotidiano. Trabajaremos conocimientos informáticos básicos como el manejo del ratón, la mecanografía, Word y Excel, Internet y correo electrónico.

12 a 13:30h 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
madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon

