

# ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

## PROGRAMACIÓN MARZO 2025

MADRID  
red de  
espacios de  
igualdad



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



### USO DE ORDENADOR LIBRE

*"Todos deberíamos ser  
feministas"*  
Chimamanda Ngozi Adichie



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon)



# SEMANA DEL 3 AL 7 DE MARZO 2025



## LUNES 3 MAÑANA

**Moviendo el esqueleto (M)**  
10:00 - 11:00h Semanal

**"¡Mujer, relájate!" (M)**

Aprovechamos este 8M para poner en práctica una de las frases más utilizadas para infravalorar históricamente nuestro sentir.

10:30 - 12:00h

**Escribiendo nuestro 8M (M)**

12:00 - 13:30h

## TARDE

**Especial 8M: Tardes de sobremesa (M)**

16:30 - 18:00h

**Preparándonos para el Carnaval (TP)**

Ven con tus amigas, peques, vecinas para idear juntas un disfraz conjunto para la gran fiesta del 4 de marzo.

18:00 - 19:30h Quincenal

## MARTES 4 MAÑANA

**Especial 8M:  
Gimnasia mental (M)**

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

12:00 - 13:30h Semanal

## TARDE

**Carnaval Comunitario (TP)**

¡Vamos al Carnaval Comunitario de Ciudad de los Ángeles! Este año, nos vestimos como mujeres pintoras para visibilizar su legado y llenar las calles de color, creatividad y sororidad. Desde Frida Kahlo hasta Maruja Mallo, ven a celebrar el carnaval con nosotras y a honrar a las artistas que transformaron el mundo.

16:30 - 19:30h

## MIÉRCOLES 5 MAÑANA

**Paseos por el 8M (M)**

Te invitamos a una sesión especial de nuestros habituales paseos en conmemoración del 8M, en la que reflexionaremos sobre el nombre de las distintas calles de Villaverde y cuántas mujeres hay visibilizadas en él.

10:30 - 12:00h

## TARDE

**Ciclo de yoga (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

**Autodefensa digital 8M:  
móviles (M)**

Las mujeres nos enfrentamos a una mayor brecha digital por lo que te invitamos a esta sesión en la que profundizaremos en la seguridad y la autodefensa a través del móvil por el Día Internacional de las Mujeres

18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 6 MAÑANA

**Evento 8M Dulce Chacón  
por un 8M antirracista (TP)**

Ven al evento que organizamos desde el espacio para conmemorar el Día Internacional de las mujeres en donde tenemos preparadas varias actividades que giran en torno a la necesidad de construir y reflexionar sobre los feminismos antirracistas. ¡No te lo pierdas!

10:30 - 13:30h

## TARDE

**Por amor al arte:  
Mujeres en el arte (M)**

Sesión especial con motivo del Día Internacional de las mujeres.

16:30 - 18:00h

**Claves para el bienestar  
emocional: 8M (M)**

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h

## VIERNES 7 MAÑANA

**Evento 8M: Plataforma  
de Género (TP)**

Este 8 de marzo, caminamos juntas hacia un futuro más justo e igualitario. Desde la Plataforma de Género, te invitamos a un evento donde reflexionamos, compartimos y celebramos nuestras luchas, imaginando y construyendo mundos feministas.

10 - 13:30h

## TARDE

**Tardes de risas por el  
8M (M)**

¡En el 8M también hay risas! El día internacional de la mujer es un día para sensibilizarnos y concienciarnos, pero también para disfrutar con nuestras compañeras y pasar buenos ratos con ellas.

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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon)





# SEMANA DEL 10 AL 14 DE MARZO 2025



## LUNES 10

MAÑANA

### Moviendo el esqueleto (M)

10:00 - 11:00h Semanal

### Relajación y estiramientos (M)

Un momento para desconectar, liberar tensiones y recargar energías en un espacio seguro.

10:30 - 12:00h Semanal

### Escribir mundos posibles (M)

A través de la palabra daremos vida a utopías que inspiren y abran nuevas posibilidades para el futuro.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

### Tardes de sobremesa (M)

16:30 - 18:00h

### Voces por el 8M (M)

En esta semana del 8M aprovechamos para recordar y cantar las canciones y cánticos más repetidas a lo largo de la historia de marzo y cantarlas juntas.

18:00 - 19:30h

## MARTES 11

MAÑANA

### Gimnasia mental (M)

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

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

### Tardes entre hilos. Tejemos marzo juntas (M)

Explora el mundo de las artes del hilo mientras bordamos, tejemos y aprendemos juntas en un ambiente lleno de saberes compartidos con énfasis especial en el 8M.

18:00 - 19:30h

## MIÉRCOLES 12

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!

10:30 - 12:00h Semanal

### Dirty Dancing (M)

Únete a esta jauría de mujeres que danzan la vida. Mueve y conecta con tu cuerpo gracias a técnicas de biodanza y danza contemporánea.

12:00 - 13:30h Quincenal

TARDE

### Ciclo de yoga (M)

16:30 - 18:00h Semanal

### Uso de teléfonos móviles (M)

Trabajaremos los conocimientos básicos del uso para aprender todo lo que podemos hacer con él para sentirnos seguras en su uso.

18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 13

MAÑANA

### Teatro de las vecinas: ¡nuestras voces son una! (M)

Construimos un espacio de encuentro y creación donde las historias de las vecinas de Villaverde toman el escenario por el 8M

10:30 - 12:00h

TARDE

### Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades. Creamos piezas de pintura con diferentes técnicas y temáticas.

16:30 - 18:00h Semanal

### Bienestar emocional (M)

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 14

MAÑANA

### Dulce desayuno por 8M (M)

Este mes por el 8M tenemos un desayuno especial en el que nos acompañan el grupo de paseos saludables del CMSc a pasar una mañana desayunando con amigas y vecinas.

10:00 - 12:00h

### Especial Día de la Visibilidad Trans: Círculo Literario (TP)

Alana S. Portero, escritora y periodista trans, nos traslada a los barrios de San Blas con su novela "La mala costumbre". En esta sesión ahondaremos en la escritura sobre y desde la cuestión trans.

12:00 - 13:30h

### Especial 8M: Palabras que transforman (TP)

Lectura de textos creados en Escribir mundos posibles.

118:00 - 19:30h

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO 2025



**LUNES 17**

MAÑANA

## Moviendo el esqueleto (M)

10:00 - 11:00h Semanal

## Relajación y estiramientos (M)

Un momento para desconectar, liberar tensiones y recargar energías en un espacio seguro.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

## Tardes de sobremesa (M)

¿Te gustan los juegos de mesa y quieres pasar una tarde divertida y diferente? Ven a jugar, compartir y reflexionar juntas.

16:30 - 18:00h Semanal

## Mural 8M (M)

Iniciamos un proceso de creación colectiva de un mural para el Espacio de Igualdad en donde sacaremos nuestra vena más artísticas y haremos propio nuestro nuevo local.

18:00 - 19:30h

**MARTES 18**

MAÑANA

## Gimnasia mental (M)

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

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

## Grupo: Hablemos de Duelo migratorio (M)

Queremos crear un espacio de sanación, aprendizaje y conexión entre mujeres migrantes, recordando siempre que nuestra diversidad y nuestra valentía como mujeres migrantes son nuestras mayores fortalezas.

16:30 - 18:00h

## Tardes entre hilos (M)

Explora el mundo de las artes del hilo mientras bordamos, tejemos y aprendemos juntas en un ambiente lleno de saberes compartidos

18:00 - 19:30h Semanal

**MIÉRCOLES 19**

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!

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

## Ciclo de yoga (M)

Espacio de autocuidado y autoconocimiento por sus innumerables beneficios a nivel físico y emocional.

16:30 - 18:00h Semanal

## Uso de teléfonos móviles (M)

Trabajaremos los conocimientos básicos del uso para aprender todo lo que podemos hacer con él para sentirnos seguras en su uso.

18:00 - 19:30h Semanal

**JUEVES 20**

MAÑANA

## El teatro de las vecinas (M)

¡Únete a Teatro de las Vecinas! En este taller exploraremos la expresión corporal y el poder del movimiento para fortalecer la sororidad y la confianza. ¡Descubre tu voz y conecta con otras mujeres en un ambiente creativo y divertido!

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

## Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades. Creamos piezas de pintura con diferentes técnicas y temáticas.

16:30 - 18:00h Semanal

## Bienestar emocional (M)

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h Semanal

**VIERNES 21**

MAÑANA

## Tejiendo juntas (M)

¡Encuentro interespecial de ganchilleras urbanas para compartir sabiduría y tejer juntas en el distrito.

10:30 - 12:30h

## Círculo literario (TP)

Si te gusta leer pero muchas veces no sacas tiempo te invitamos a participar en este encuentro de lectura colectiva en donde conoceremos las aportaciones de las mujeres a la literatura y reflexionaremos sobre ello.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

## Tardes de risas (M)

Únete a nosotras en este espacio lleno de diversión y carcajadas por doquier. ¡Nos juntaremos para salir de nuestra zona de confort y perder el miedo al ridículo a través del juego, la improvisación y el placer de actuar y contagiar la risa!

12:00 - 13:30h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

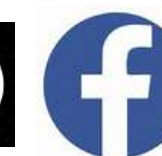


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon)





# SEMANA DEL 24 AL 28 DE MARZO 2025



**LUNES 24**

MAÑANA

**Moviendo el esqueleto (M)**

10:00 - 11:00h Semanal

**Relajación y estiramientos (M)**

Un momento para desconectar, liberar tensiones y recargar energías en un espacio seguro.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

**Tardes de sobremesa (M)**

¿Te gustan los juegos de mesa y quieres pasar una tarde divertida y diferente? Ven a jugar, compartir y reflexionar juntas.

16:30 - 18:00h Semanal

**Dulces voces: grupo de coro (M)**

¡Únete a nosotras y dejemos que nuestras voces sean nuestra herramienta de resistencia y transformación!

18:00 - 19:30h

**MARTES 25**

MAÑANA

**Gimnasia mental (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

**Mural 8M (M)**

Iniciamos un proceso de creación colectiva de un mural para el Espacio de Igualdad en donde sacaremos nuestra vena más artísticas y haremos propio nuestro nuevo local.

16:30 - 18:00h

**Charla testamentos y herencias (TP)**

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas de los/as participantes en materias de testamentos y herencias. Nos juntaremos en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo (C/ Arregui y Aruej, 31). Inscripciones en el email elenaarnedo3@madrid.es

17:00 - 19:00h

**Tardes entre hilos (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

**MIÉRCOLES 26**

MAÑANA

**Paseos entre mujeres (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

**Especial 8M: Dirty Dancing (M)**

Únete a esta sesión de movimiento donde aprenderemos a conectar con nuestra conciencia y vincularla al movimiento y al uso de nuestro cuerpo recordando las performance y cánticos más utilizados en el 8M

12:00 - 13:30h Quincenal

TARDE

**Ciclo de yoga (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

**Uso de teléfonos móviles (M)**

Trabajaremos los conocimientos básicos del uso para aprender todo lo que podemos hacer con él para sentirnos seguras en su uso.

18:00 - 19:30h Semanal

**JUEVES 27**

MAÑANA

**El teatro de las vecinas (M)**

¡Únete a Teatro de las Vecinas! En este taller exploraremos la expresión corporal y el poder del movimiento para fortalecer la sororidad y la confianza. ¡Descubre tu voz y conecta con otras mujeres en un ambiente creativo y divertido!

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

**Por amor al arte (M)**

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades. Creamos piezas de pintura con diferentes técnicas y temáticas.

16:30 - 18:00h Semanal

**Bienestar emocional (M)**

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h Semanal

**VIERNES 28**

TARDE

**Cinefórum (TP)**

Más de doscientas mil mujeres trabajan como camareras de piso en España, pero son muy invisibles en la hostelería. En 2016, las Kellys (camareras de piso) decidieron organizarse para reclamar sus derechos y este mes te presentamos su documental por el Día de las Trabajadoras de Hogar.

17:00 - 19:00h

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon)



# SEMANA DEL 31 DE MARZO 2025

LUNES 31

TARDE

## Día de la Visibilidad Trans: Exposición(TP)

En el Día de la Visibilidad Trans, te invitamos a celebrar, reflexionar y reconocer las vivencias de las personas trans a través del arte. Espacio Trans presenta una exposición para reconocer y visibilizar las juventudes trans: un recorrido visual y narrativo que muestra las experiencias, luchas y sueños de las juventudes trans. En colaboración con Espacio Trans

18:00 - 19:30h

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon)

