

# ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

## PROGRAMACIÓN ABRIL 2025



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 1 AL 4 DE ABRIL 2025

## MARTES 1 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**

### 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 (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 2

## 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 3

## 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 4 MAÑANA

### 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!

**18:00 - 19:30h 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 7 AL 11 DE ABRIL 2025

**LUNES 7**  
MAÑANA

## Relajación y estiramientos (M)

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

**10:30 - 12:00h Semanal**

## Moviendo el esqueleto (M)

**12:00 - 13:00h 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 Quincenal**

**MARTES 8**  
MAÑANA

## Paseos entre mujeres (M)

**10:30 - 12:00h Semanal**

## Gimnasia mental (M)

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

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

TARDE

## Duelo migratorio (M)

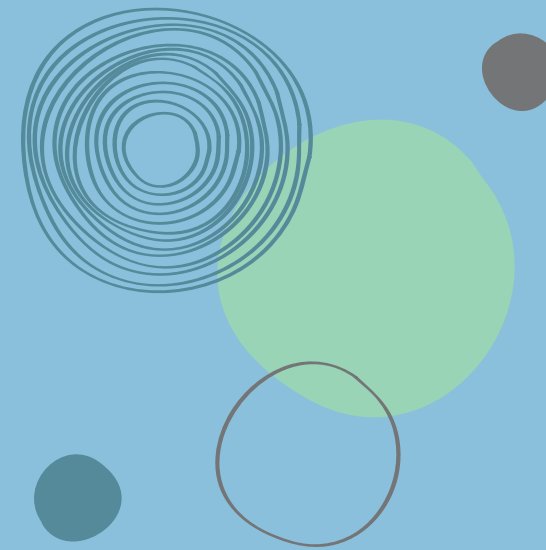
Queremos crear un espacio de sanación, aprendizaje y conexión entre mujeres migrantes, recordando siempre que nuestra diversidad y nuestra valentía como mujeres migrantes son nuestras mayores fortalezas.

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

## Tardes entre hilos (M)

**18:00 - 19:30h Semanal**

**MIÉRCOLES 9**



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 10**  
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 11**  
MAÑANA

## Dulce desayuno (M)

Este mes por el Día del Pueblo Gitano tenemos un desayuno especial en el que nos acompañan desde Red Artemisa para hablar sobre el pueblo gitano y su historia. Trae tu delicia favorita (dulce o salada) y acompáñanos a crear juntas un momento lleno de sabor, risas y cariño.

**10:30 - 12:00h**

## Círculo Literario (TP)

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

TARDE

## Cinefórum (TP)

En conmemoración del día de la visibilidad lésbica, nos juntaremos para ver y comentar una película, con el objetivo de sensibilizarnos sobre la temática LGTB.

**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)





# SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025

## LUNES 14

### MAÑANA

#### Relajación y estiramientos (M)

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

**10:30 - 12:00h Semanal**

#### Moviendo el esqueleto (M)

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

## MARTES 15

### 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**

#### 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 (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 16

### 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 17

## VIERNES 18

(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 21 AL 25 DE ABRIL 2025

## LUNES 21

MAÑANA

### Relajación y estiramientos (M)

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

**10:30 - 12:00h Semanal**

### Moviendo el esqueleto (M)

**12:00 - 13:00h 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 22

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**

### Gimnasia mental (M)

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

TARDE

### 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 23

MAÑANA

### Zentangle

Este mes iniciamos nuevo taller en el que exploraremos juntas en nuestro bienestar y búsqueda de calma a través de la técnica del Zentangle, y sus múltiples beneficios. En colaboración con Equipos Comunitarios.

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

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 24

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**

## VIERNES 25

MAÑANA

### 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!

**18:00 - 19:30h 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 28 AL 30 DE ABRIL 2025

## LUNES 28

### MAÑANA

#### Relajación y estiramientos (M)

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

**10:30 - 12:00h Semanal**

#### Moviendo el esqueleto (M)

**12:00 - 13:00h 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 29

### 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**

#### 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 (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 30

### MAÑANA

#### Grupo terapéutico

Te invitamos a participar de un espacio seguro y de confianza, donde junto a otras mujeres recorreremos un camino de autoconocimiento y crecimiento personal, en el que iremos fortaleciendo lazos en tu entorno y en otros aspectos que vayan surgiendo en tu caminar. SE REQUIERE PREVIA VALORACIÓN CON LA PSICÓLOGA

**10:30 - 12:00h Semanal**

#### Zentangle

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

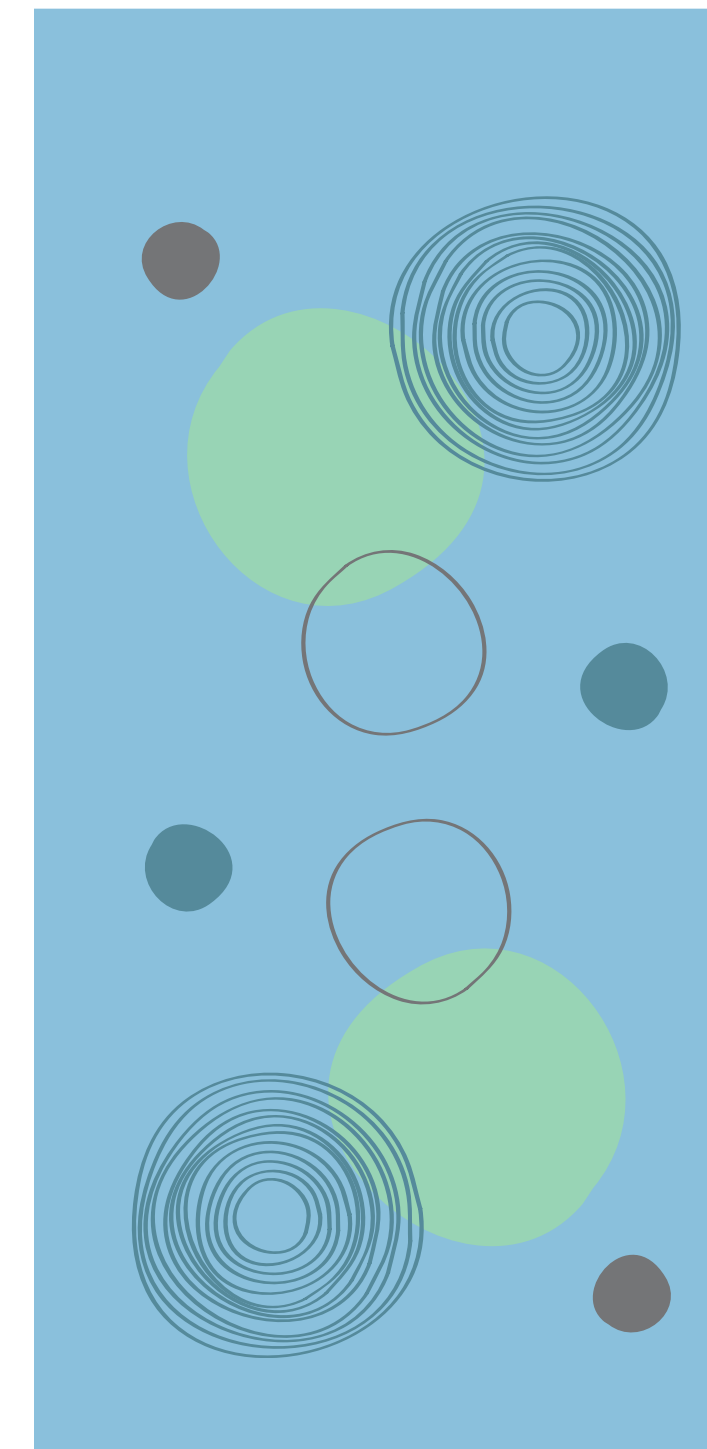
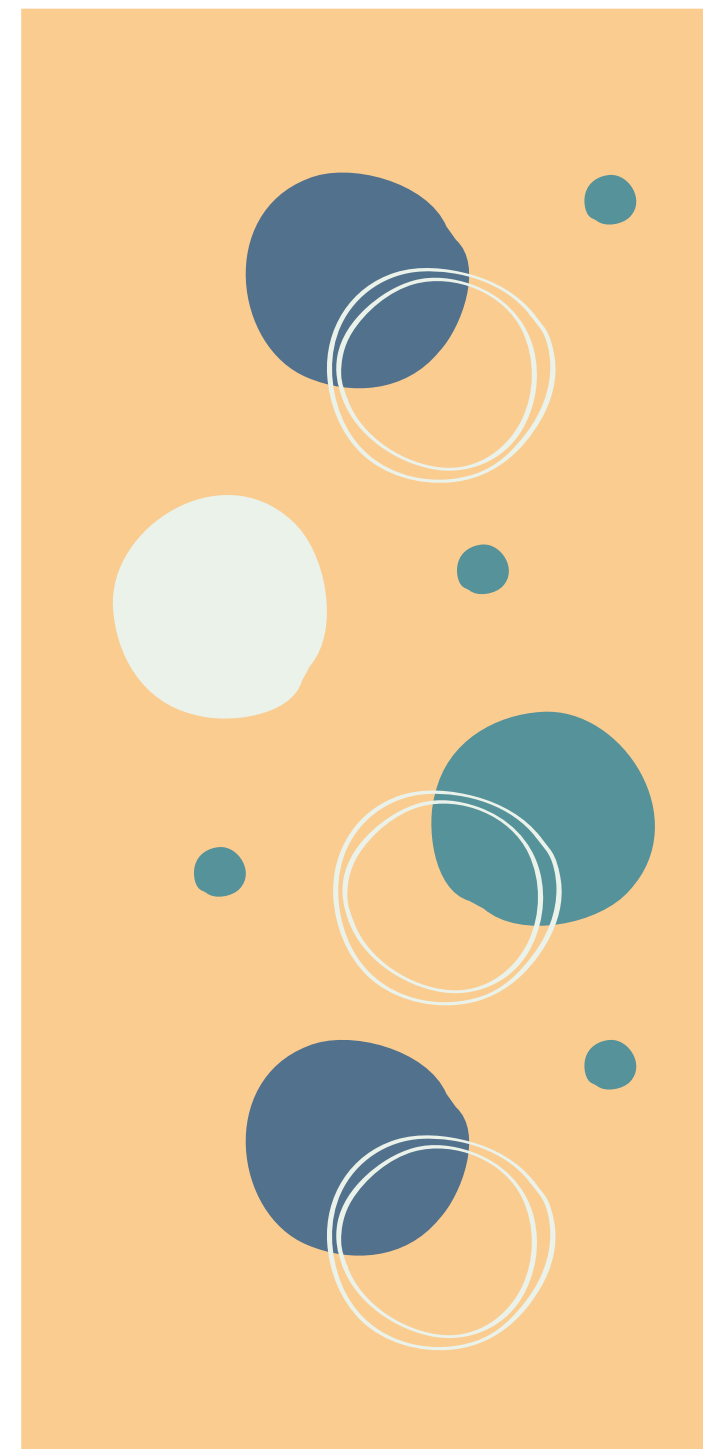
### TARDE

#### Ciclo de yoga (M)

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

#### Uso de teléfonos móviles (M)

**18:00 - 19:30h 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)

