

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24 y 31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

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 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 1

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. Se busca fomentar la sostenibilidad y la creatividad, promoviendo la cooperación y el empoderamiento personal y comunitario.

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.

18:00 - 19:30h Quincenal

MARTES 2

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

Mujer y diversidad sensorial (TP)

12:00 - 13:30h

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 3

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 4

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)

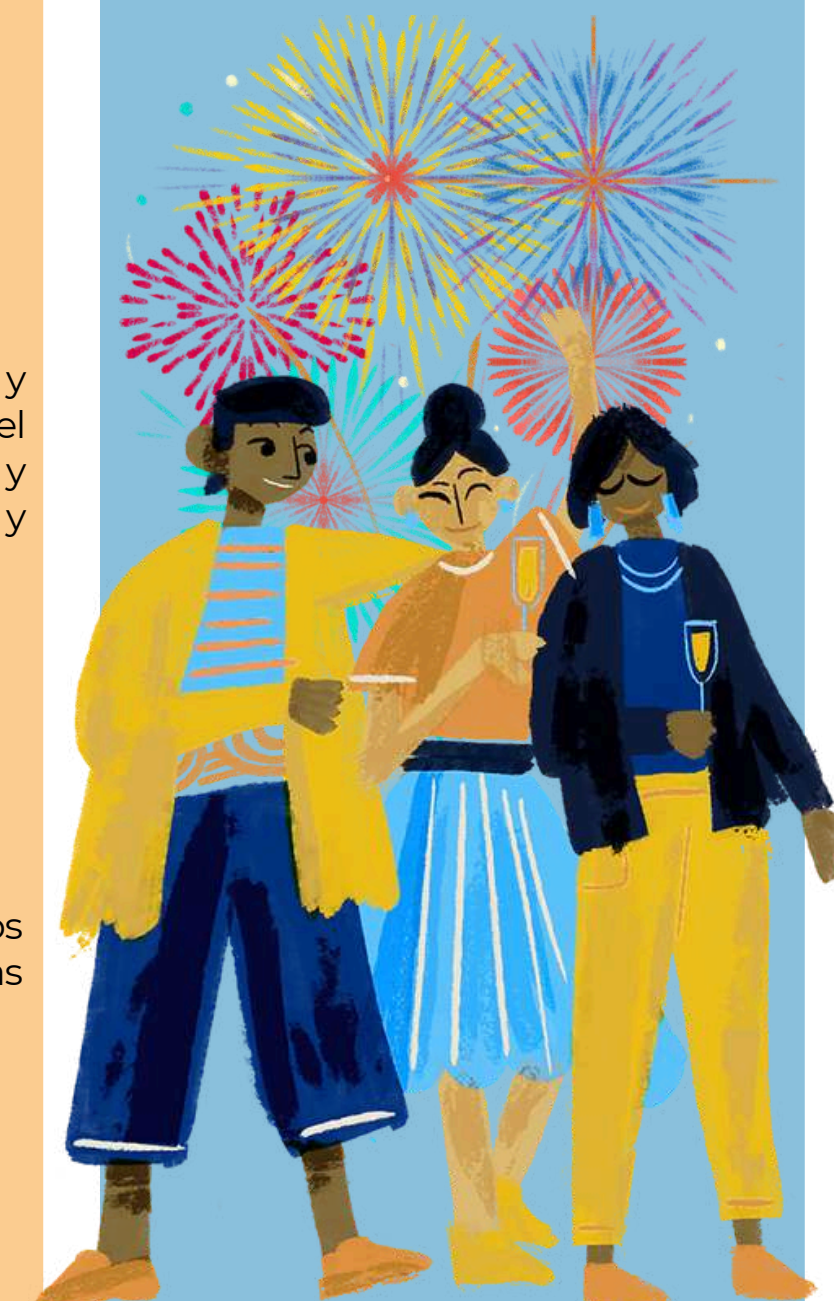
Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades.

16:30 - 18:00h Semanal

Quiero divorciarme, ¿qué puedo hacer? (M)

16:30 - 18:00h Semanal

VIERNES 5



(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 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 8 FESTIVO



MARTES 9 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 10 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 11 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 12

TARDE

Mujeres en fiesta: recorremos el centro (M)

Con motivo de las fiestas de diciembre realizaremos un recorrido por las calles del centro de Madrid para disfrutar de su ambiente festivo y cultural. La actividad busca fomentar el disfrute, la convivencia y la participación de las mujeres que habitan el barrio y el Espacio de Igualdad Dulce Chacón.

17:00 - 20:00



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 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 15

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Moviendo el esqueleto (M)

12:30 - 13:30h Semanal

RecreARTE: manualidades sostenibles (M)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Migrar no es delito, es derecho. Hablemos de las vidas migrantes (TP)

Con motivo del Día de los Derechos Humanos (10D) y el Día Internacional de las Personas Migrantes (18D), proponemos un espacio para compartir experiencias y reflexionar juntas sobre lo que significa migrar.

16:30 - 18:00h

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h Quincenal

MARTES 16

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 17

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 18

MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

10:30 - 12:00h Semanal

Yogilates: bienestar y movimiento (M)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Taller diseño mural comunitario (TP)

Se convoca una jornada para diseñar el futuro mural que se realizará en unas de las paredes del barrio de Villaverde Alto. Ven y participa en el taller de diseño del mural.

12:00 - 14:00h

Por amor al arte (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Exprésate Bailando (M)

16:30 - 18:00h Semanal

VIERNES 19

MAÑANA

Visita guiada: Maruja Mallo en el Reina Sofía (TP)

Salida cultural al Museo Reina Sofía para participar en una visita guiada sobre la obra de Maruja Mallo, figura clave de la Generación del 27 y referente del arte y la emancipación femenina. La actividad tiene como objetivo acercar a las participantes a la historia del arte desde una perspectiva de género, reconociendo el papel de las mujeres artistas silenciadas.

12:00 - 14:00h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon



SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 22

MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento a través de diferentes ejercicios de gimnasia.

Encontraremos bienestar a través del movimiento ejercitándonos juntas.

En el Gimnasio II del Centro Cultural Ágata.

12:30 - 13:30h Semanal

RecreARTE: manualidades sostenibles (M)

Proponemos reconectar con el placer de crear, reutilizando y reciclando materiales cotidianos. Se busca fomentar la sostenibilidad y la creatividad, promoviendo la cooperación y el empoderamiento personal y comunitario.

12:30 - 13:30h Semanal

MARTES 23

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

Pre Uvas Dulce Chacón (M)

Termina el año y es un momento para la reflexión, por ello te invitamos a tomarte las pre uvas en el espacio, en donde elaboraremos nuestros deseos feministas para el 2026 y pensaremos el recorrido que hemos hecho juntas este año.

12:00 - 13:30h

TARDE

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 24

FESTIVO

JUEVES 25

FESTIVO

VIERNES 26



(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 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 29

MARTES 30

TARDE

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 31

FESTIVO



(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

