

# 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](mailto: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



# 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 recorremos 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](http://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 recorremos 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](http://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 recorremos 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](http://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

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

