

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026



LUNES 2

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.

12:00 - 13:30h Semanal

Moviendo el esqueleto (M)

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 3

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

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 - 17:30h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

¡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.

12:00 - 13:30 Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

viajaremos a través de la historia para saber más acerca de las antiguas "brujas", mujeres independientes que se mantenían ajenas a los roles femeninos.

18:00 - 19:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 5

MAÑANA

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

VIERNES 6

MAÑANA

Violencias digitales: internet segura

Día de la Internet Segura: internet no es un mundo aparte, en las redes o la vida online se cuele lo mismo que vivimos fuera: desigualdades, estereotipos, etc. Nos organizamos frente a las violencias digitales

12 a 13:30h Puntual

(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 9 AL 13 DE FEBRERO 2026



LUNES 9

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h Semanal

RecreARTE: manualidades sostenibles (M)

12:00 - 13:30h Semanal

Moviendo el esqueleto (M)

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 Mensual

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 10

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

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 - 17:30 Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

10:30 - 12:00h Semanal

¡Teatro, movimiento y acción! (M)

12:00 - 13:30 Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

viajaremos a través de la historia para saber más acerca de las antiguas "brujas", mujeres independientes que se mantenían ajenas a los roles femeninos.

18:00 - 19:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

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)

18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 13

MAÑANA

SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026



LUNES 16

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.

12:00 - 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 17

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

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 - 17:30h Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

10:30 - 12:00h Semanal

¡Teatro, movimiento y acción! (M)

12:00 - 13:30 Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

viajaremos a través de la historia para saber más acerca de las antiguas "brujas", mujeres independientes que se mantenían ajenas a los roles femeninos.

18:00 - 19:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

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

VIERNES 20

MAÑANA

Salida cultural: brujas en las calles de Madrid (TP)

Salida guiada por el centro de Madrid para recorrer algunos de los lugares donde se persiguió a mujeres acusadas de brujería.

Un paseo para reflexionar sobre el control de los cuerpos, los saberes y la violencia ejercida contra mujeres sabias, autónomas y organizadas. Un recorrido que conecta pasado y presente, desmontando estereotipos sobre las "brujas"

11:30 - 13:30h Puntual

(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 23 AL 27 DE ENERO



LUNES 23

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Moviendo el esqueleto (M)

12:30 - 13:30h Semanal

Mirar el arte desde la experiencia de las mujeres (M)

Salida cultural al Museo Thyssen para descubrir a las pintoras mujeres y mirar el arte desde la experiencia de las mujeres. Una visita dialogada que invita a reflexionar y compartir miradas desde la igualdad.

12:00 - 14:00h Puntual

RecreARTE: manualidades sostenibles (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 24

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

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 - 17:30h Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

10:30 - 12:00h Semanal

¡Teatro, movimiento y acción! (M)

12:00 - 13:30 Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

viajaremos a través de la historia para saber más acerca de las antiguas "brujas", mujeres independientes que se mantenían ajenas a los roles femeninos.

18:00 - 19:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

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)

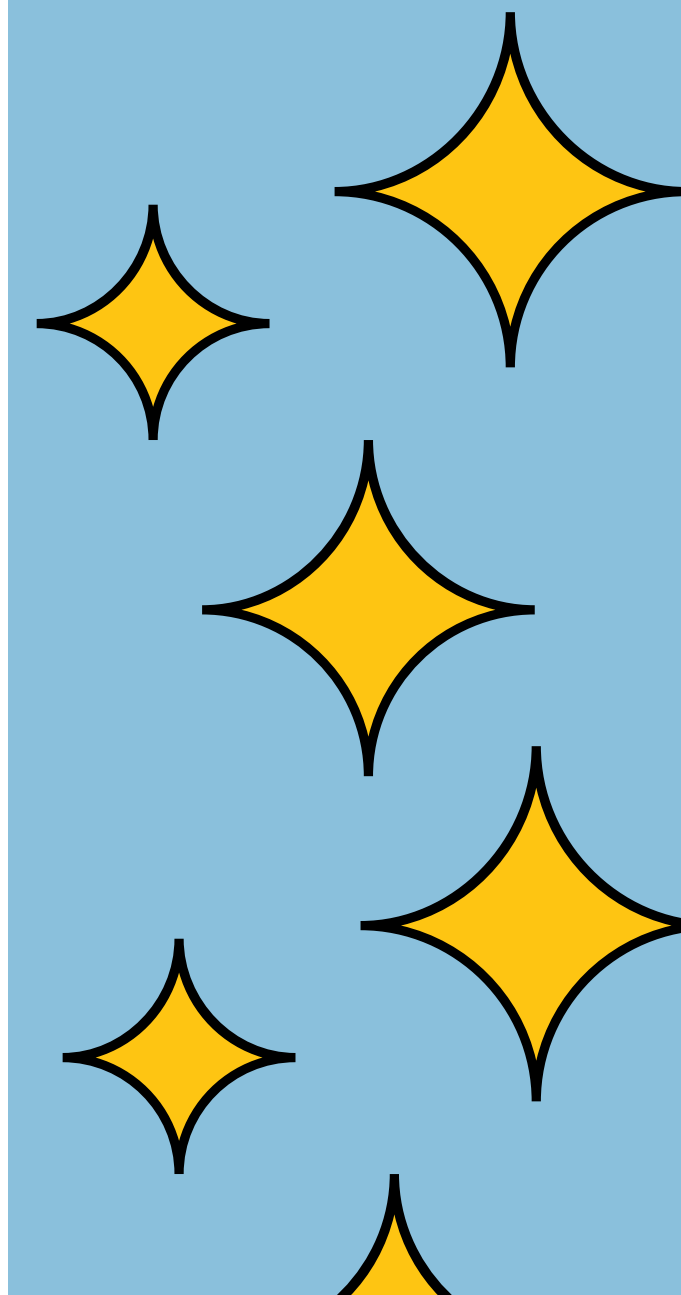
Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura y las manualidades.

16:30 - 18:00h Semanal

Exprésate Bailando (M)

18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 27



(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

