

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN MARZO 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



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon



SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026



LUNES 2 MAÑANA

Gimnasia mental: Juntas hacia el 8M (M)

Con motivo del 8M, te invitamos a un taller especial de gimnasia mental para mujeres. Ejercitaremos la mente con juegos y dinámicas, en un espacio de encuentro, cuidado y sororidad.

10:30 - 12:00h 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

Paseos entre mujeres

Disfruta de un paseo entre vecinas.

10:30 - 12:00h Semanal

Autocuidado desde el Zentangle (M)

10:30 - 12:00h

Acercamiento a la Comunidad Sorda y a la Lengua de Signos Española (TP)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Respirar juntas: cuidar el cuerpo y cuidar la mente (M)

16:30 - 17:30h

PIC Mutis: Género y arte

16:30 - 18:00h

Bordando por la igualdad(M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 4 MAÑANA

Grupo terapéutico: encuentro de cuidado y fortalecimiento en el 8M (M)

10:30 - 12:00h Semanal

¡Teatro, movimiento y acción especial 8 de marzo! (M)

12:00 - 13:30 Semanal

TARDE

Habitar el cuerpo a través del yoga (M)

Un espacio de autocuidado y autoconocimiento a través del yoga

16:30 - 17:30h

Autodefensa digital 8M móviles

18:00 - 19:30h

Mujeres, misticismo y poder (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 5 MAÑANA

Jornadas 8M. Sesión 1: Género e interseccionalidad (M)

10:30 - 11:30h

Jornadas 8M. Sesión 2: El mundo digital y cómo nos crea (M)

11:30 - 12:30h

Jornadas 8M. Sesión 3: creatividad sin cadenas (M)

12:30 - 13:30h

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

VIERNES 6 MAÑANA

8M en Villaverde. Plataforma de Género

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 nuestros logros y futuras luchas.

12 a 13:30h Puntual

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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026



LUNES 9 MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h Semanal

Gimnasia mental (M)

Taller de estimulación cognitiva! Ven y ejercita tu mente con nosotras a través de juegos, dinámicas y ejercicios para mantenernos activas y conectadas

10:30 - 12:00h 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 10 MAÑANA

Paseos entre mujeres

Disfruta de un paseo entre vecinas.

10:30 - 12:00h Semanal

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

Mujeres sorda en el 8 de marzo (TP)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h Semanal

PIC Ciudad de los Ángeles: Género y arte

16:30 - 18:00h

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h 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

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Nos llamaron brujas

En el marco del 8M, estudiaremos la figura de las "brujas" como símbolo de sabiduría y libertad femenina.

18:00 - 19:30h

JUEVES 12 MAÑANA

Yoguillates: nuestra fuerza colectiva (M)

"Sesión especial 8M: Yoga y Pilates para conectar con cuerpo y mente

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

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

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

16:30 - 18:00h

Nuestros cuerpos, nuestra voz

En estas sesión, con motivo del 8M, a través del movimiento y el ritmo, exploraremos el baile como una forma de lenguaje propio

18:00 - 19:30h

VIERNES 13 MAÑANA

Las mujeres que hicieron Madrid (M)

Con motivo del 8M, realizaremos una salida por Madrid para conocer la historia de las trabajadoras y su papel en las luchas laborales y feministas. A través de un recorrido guiado por espacios significativos, reflexionaremos sobre las conquistas y retos actuales en materia de igualdad en el trabajo.

11:00 - 14:00h

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026



LUNES 16

MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)
12:30 - 13:30h Semanal

Gimnasia mental (M)
10:30 - 12:00h 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
CA10: Malestar de género y crianza (TP)
Encuentros mensuales para familias: charlas sobre cuidados en crianza, malestares de género y apoyo mutuo
17:30 - 18:00h

MARTES 17

MAÑANA

Paseos entre mujeres
Disfruta de un paseo entre vecinas.
10:30 - 12:00h Semanal

Zentangle (M)
En este taller exploraremos juntas en nuestro bienestar y búsqueda de calma a través de la técnica del Zentangle
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
PIC Mutis: Género y arte
16:30 - 18:00h
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
Taller de uso de teléfonos móviles (M)
18:00 - 19:30h 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

JUEVES 19

MAÑANA

Paseo por Villaverde (TP)
Paseo por el Parque de Plata y Castañar para sentirnos bien y reflexionar
10:30 - 12:30h

Yoguilaes: 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

VIERNES 20

MAÑANA

Maternidades y diversidad funcional (M)
Nos juntamos para reflexionar sobre las maternidades y la diversidad funcional a través de historias en dónde las protagonistas afrontan la crianza en un mundo que no está hecho para ellas.
12:00- 14:00h

TARDE

Bordando la mirada (M)
Un espacio para bordar fotografías y mirarnos con calma. A través del hilo, intervenimos imágenes, emociones y recuerdos, creando juntas un relato propio desde el cuidado y la memoria, en el marco del 8M.
16:30 - 18:00h

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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO



LUNES 23

MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h Semanal

Gimnasia mental (M)

Taller de estimulación cognitiva! Ven y ejercita tu mente con nosotras a través de juegos, dinámicas y ejercicios para mantenernos activas y conectadas

10:30 - 12:00h 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 24

MAÑANA

Paseos entre mujeres

Disfruta de un paseo entre vecinas.

10:30 - 12:00h Semanal

Zentangle (M)

En este taller exploraremos juntas en nuestro bienestar y búsqueda de calma a través de la técnica del Zentangle,

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

PIC Ciudad de los Ángeles: Género y arte

16:30 - 18:00h

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

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h 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

JUEVES 26

MAÑANA

Paseo por Villaverde (TP)

Paseo por el Parque de Plata y Castañar para sentirnos bien y reflexionar

10:30 - 12:30h

Yoguilaes: 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

VIERNES 27

MAÑANA

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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO

LUNES 30

MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h Semanal

Gimnasia mental (M)

Taller de estimulación cognitiva! Ven y ejercita tu mente con nosotras a través de juegos, dinámicas y ejercicios para mantenernos activas y conectadas

10:30 - 12:00h 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 31

MAÑANA

Paseos entre mujeres

Disfruta de un paseo entre vecinas.

10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

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