

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 1 AL 3 DE ABRIL 2026

MIÉRCOLES 1 MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

Yoga (M)
16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

En este taller, viajaremos juntas a través de la historia para saber más acerca de las antiguas "brujas", mujeres independientes que se mantenían ajenas a los roles femeninos, por lo que se las consideraba perturbadoras del orden social de la época.

18:00 - 19:30h

Taller de uso de teléfonos móviles (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 2

FESTIVO



VIERNES 3

FESTIVO

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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2026

LUNES 6 MAÑANA

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

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h

TARDE

Aula de informática (TP)

Trabajaremos el manejo del ratón, mecanografía, uso básico de Word y Excel, navegación por Internet y uso del correo electrónico.

16:30- 18:00h

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 7 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

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

12:00 - 13:30h

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 8 MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h

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

JUEVES 9 MAÑANA

Paseo por Villaverde (TP)

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

10:30 - 12:30h

Yoguilates: 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

TARDE

Por amor al arte (M)

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

16:30 - 18:00h

Exprésate Bailando (M)

18:00 - 19:00h

SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026



LUNES 13 MAÑANA

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

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática (TP)

Trabajaremos el manejo del ratón, mecanografía, uso básico de Word y Excel, navegación por Internet y uso del correo electrónico.

16:30- 18:00h

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 14 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

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

12:00 - 13:30h

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 15 MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h

Taller solicitud vivienda pública (TP)

Conoce el Registro Permanente de Solicitantes de Vivienda Pública de la EMVS del Ayuntamiento de Madrid. En este taller se informará sobre cómo acceder a una vivienda pública en alquiler, los requisitos para inscribirse y las ventajas de este recurso con la colaboración de Colonia Experimental de Villaverde.

12:00 - 13:30h

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h

Mujeres, misticismo y poder (M)

18:00 - 19:30h

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h

JUEVES 16 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

Exprésate Bailando (M)

18:00 - 19:00h

VIERNES 17 MAÑANA

Charla con tu abogada (M)

En esta sesión, abordaremos ciertas cuestiones y dudas jurídicas que puedan surgirnos en nuestro día a día, de una forma dinámica.

10:30 - 12:00h

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2026



LUNES 20

MAÑANA

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

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h

TARDE

Aula de informática (TP)

Trabajaremos el manejo del ratón, mecanografía, uso básico de Word y Excel, navegación por Internet y uso del correo electrónico.

16:30- 18:00h

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 21

MAÑANA

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

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

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h

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

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h

JUEVES 23

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

TARDE

Por amor al arte (M)

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

16:30 - 18:00h

Exprésate Bailando (M)

18:00 - 19:30h

VIERNES 24

MAÑANA

Juntas buscando empleo (M)

Buscamos empleo juntas, promoviendo la creación de redes de apoyo entre mujeres, compartiendo experiencias, motivaciones y estrategias de búsqueda.

12:00 - 13:30h

TARDE

Arte plegado: taller de Origami (M)

En este taller descubriremos el arte del origami: doblaremos papel, despertaremos la creatividad y nos llevaremos a casa pequeñas obras hechas con nuestras manos.

16:30 - 18:00h

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

SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL 2026

LUNES 27

MAÑANA

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

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Aula de informática (TP)

Trabajaremos el manejo del ratón, mecanografía, uso básico de Word y Excel, navegación por Internet y uso del correo electrónico.

16:30- 18:00h

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 28

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

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

12:00 - 13:30h

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h

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

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h

JUEVES 30

MAÑANA

Paseo por Villaverde (TP)

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

10:30 - 12:30h

TARDE

Por amor al arte (M)

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

16:30 - 18:00h

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