

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN MAYO 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 4 AL 8 DE MAYO 2026

LUNES 4 MAÑANA

Gimnasia mental (M)

Taller de estimulación cognitiva! Ven y ejercita tu mente con nosotras a través de juegos, dinámicas y ejercicios.

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 tardes (M)

Trabajaremos en el uso básico de Word y Excel, Internet y correo electrónico.

16:30- 18:00h. Semanal

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 5 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

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h. Semanal



MIÉRCOLES 6 MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

Trazos con cuidado (M)

12:00 - 13:30h. Semanal

Aprenderemos Zentangle.

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

Haremos un viaje por la historia para descubrir a las llamadas "brujas": mujeres libres e independientes.

18:00 - 19:30h. Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h.Semanal

JUEVES 7 MAÑANA

Manos en la tierra (M)

Aprenderemos el cuidado básico de las plantas y decoraremos macetas y el patio del espacio juntas.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yogilates (M)

Taller que combina yoga y pilates promoviendo el bienestar físico y mental.

16:30 - 17:30h Semanal

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura

16:30 - 18:00h. Semanal

Exprésate Bailando (M)

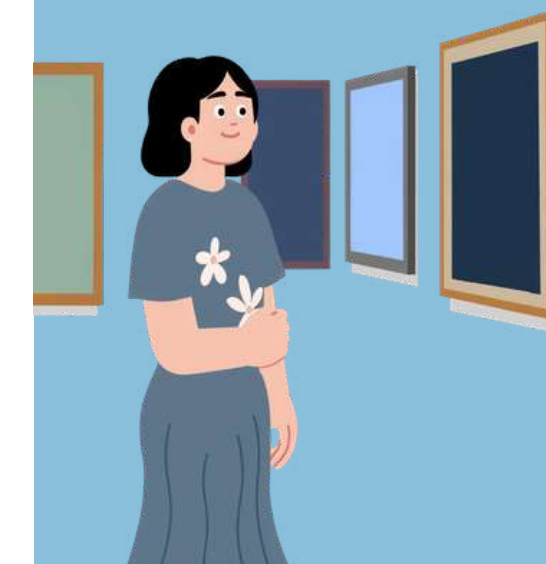
18:00 - 19:00h. Semanal

VIERNES 8 MAÑANA

Salida exposición Carmen Martín Gaité (TP)

Visitaremos la exposición sobre Carmen Martín Gaité para conocer su vida y obra, reflexionando sobre la literatura y el papel de las mujeres en la cultura.

11:30 a 13:30h



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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO 2026

LUNES 11 MAÑANA

Gimnasia mental (M)

Taller de estimulación cognitiva. Ven y ejercita tu mente con nosotras a través de juegos, dinámicas y ejercicios.

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

Aula de informática mañanas (M)

Trabajaremos en el uso básico de Word y Excel, Internet y correo electrónico.

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Aula de informática tardes (M)

16:30 - 18:00h. Semanal

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 12 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

Cuidarse en la vida cotidiana (M)

Una formación en la que abordaremos la relación entre las cargas de cuidados que asumimos las mujeres y cómo impactan en nuestro bienestar físico y emocional.

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

MIÉRCOLES 13 MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

Descubriendo los parques de Madrid (TP)

11:00 - 14:00h. Quincenal

Trazos con cuidado (M)

Aprenderemos Zentangle

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

Haremos un viaje por la historia para descubrir a las llamadas "brujas": mujeres libres e independientes.

18:00 - 19:30h. Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

JUEVES 14 MAÑANA

Manos en la tierra (M)

Aprenderemos el cuidado básico de las plantas y decoraremos macetas y el patio del espacio juntas.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yogilates (M)

Taller que combina yoga y pilates promoviendo el bienestar físico y mental.

16:30 - 17:30h Semanal

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura.

16:30 - 18:00h. Semanal

Exprésate Bailando (M)

18:00 - 19:00h. Semanal

VIERNES 15

FESTIVO



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026



LUNES 18

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

Taller de estimulación cognitiva. Ven y ejercita tu mente con nosotras a través de juegos, dinámicas y ejercicios.

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

Aula de informática mañanas (M)

Trabajaremos en el uso básico de Word y Excel, Internet y correo electrónico.

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Aula de informática tardes (M)

16:30 - 18:00h. Semanal

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 19

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

Cuidarse en la vida cotidiana (M)

Una formación en la que abordaremos la relación entre las cargas de cuidados que asumimos las mujeres y cómo impactan en nuestro bienestar físico y emocional.

10:30 - 12:00h. Semanal

TARDE

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

Trazos con cuidado (M)

12:00 - 13:30h. Semanal

Aprenderemos Zentangle.

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

Haremos un viaje por la historia para descubrir a las llamadas "brujas": mujeres libres e independientes.

18:00 - 19:30h. Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

JUEVES 21

MAÑANA

Manos en la tierra (M)

Aprenderemos el cuidado básico de las plantas y decoraremos macetas y el patio del espacio juntas.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yogilates (M)

Taller que combina yoga y pilates promoviendo el bienestar físico y mental.

16:30 - 17:30h Semanal

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura.

16:30 - 18:00h. Semanal

Fotobordado: Honrando a nuestras ancestras (M)

A través del fotobordado, vamos a honrar la historia y memoria de las mujeres que nos dieron raíz.

18:00 - 19:30h

VIERNES 22

MAÑANA

Salida exposición Menchu Gal (TP)

Conoceremos la exposición "Menchu Gal. Imágenes de una vida" en el Espacio Cultural Serrería Belga, donde conoceremos la trayectoria de una artista pionera y referente en la pintura española. Recorreremos su evolución artística y su mirada propia sobre el mundo.

11:30 a 13:30h

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

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026

LUNES 25 MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

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

12:30 - 13:30h. Semanal

Aula de informática mañanas (M)

Trabajaremos en el uso básico de Word y Excel, Internet y correo electrónico.

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Aula de informática tardes (M)

16:30 - 18:00h. Semanal

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 26 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

Cuidarse en la vida cotidiana (M)

Una formación en la que abordaremos la relación entre las cargas de cuidados que asumimos las mujeres y cómo impactan en nuestro bienestar físico y emocional.

10:30 - 12:00h. Semanal

TARDE

Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 27 MAÑANA

Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

Descubriendo los parques de Madrid (TP)

11:00 - 14:00h. Quincenal

Trazos con cuidado (M)

Aprenderemos Zentangle

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Mujeres, misticismo y poder (M)

Haremos un viaje por la historia para descubrir a las llamadas "brujas": mujeres libres e independientes.

18:00 - 19:30h. Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

JUEVES 28 MAÑANA

Manos en la tierra (M)

Aprenderemos el cuidado básico de las plantas y decoraremos macetas y el patio del espacio juntas.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Yogilates (M)

Taller que combina yoga y pilates promoviendo el bienestar físico y mental.

16:30 - 17:30h Semanal

Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura.

16:30 - 18:00h. Semanal

Fotobordado: Honrando a nuestras ancestras (M)

A través del fotobordado, vamos a honrar la historia y memoria de las mujeres que nos dieron raíz.

18:00 - 19:30h.

VIERNES 29 MAÑANA

Luchando contra la LGTBIFobia (TP)

Con motivo del día internacional de lucha contra la LGTBIFobia abordaremos dicho fenómeno desde diversos ámbitos, como el social o el jurídico, y reflexionaremos sobre situaciones cotidianas.

12:00 - 13:30h

TARDE

Creación comunitaria Zentangle (TP)

Realizaremos una actividad de Zentangle en la sede de Afandice, donde crearemos de forma colectiva un mural lleno de formas, creatividad y expresión compartida.

17:00 - 20:00h

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