

# ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

## PROGRAMACIÓN JUNIO 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdaddulcechacon)



# SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO 2026

## LUNES 1 MAÑANA

### Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

### Aula de informática mañanas (M)

12:00- 13:30h. 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. Semanal

## 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

### Cuidarse en la vida cotidiana (M)

12:00 - 14:00h. Semanal

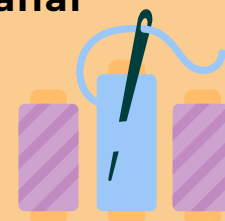
## TARDE

### Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

### Tejedulces - Tardes entre hilos (M)

18:00 - 19:30h. Semanal



## MIÉRCOLES 3 MAÑANA

### Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

### Visita al Huerto Comunitario de San Cristóbal (TP)

10:30 - 12:00h.

### Trazos con cuidado (M)

Aprenderemos Zentangle.

12:00 - 13:30h. Semanal

## TARDE

### Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

### Mujeres, misticismo y poder (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

### Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h.Semanal

## JUEVES 4 MAÑANA

### Cuida tu piel, cuida el planeta (M)

(Re)utiliza elementos de tu cocina y despensa.

10:30 - 12:00h Semanal

### Yoguilates (M)

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

12:30 - 13:30h Semanal

## TARDE

### 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 5 MAÑANA

### Salida exposición Bienestar en la Ciudad (TP)

Visitamos esta exposición que nos hace un recorrido guiado para repensar el bienestar urbano a través de ocho acciones cotidianas: nacer, criar, comer, curar, dormir, jugar, cortejar y caminar. Reflexionaremos sobre cuidados, accesibilidad, seguridad y vida en comunidad. Una invitación a imaginar ciudades más justas, inclusivas y habitables para todas. Visita guiada con perspectiva de género organizada por La Casa de la Arquitectura.

11:30 a 13:30h



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

# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO 2026

## LUNES 8

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**

### Aula de informática mañanas (M)

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

**12:00 - 13:30h. 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)

**16:30 - 18:00h. Semanal**

### Desbloquea tu creatividad (M)

**18:00 - 19:30h. Semanal**

## MARTES 9

MAÑANA

### Zentangle (M)

**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.

**12:00 - 14:00h. Semanal**

### Cuerpos, historias y resistencias I (TP)

En esta sesión hablaremos de la mirada que ha tenido el cuerpo de las mujeres en la historia y el cómo nos han enseñado a relacionarnos con él desde la crítica y la comparación.

**12:00 - 13:30h. Semanal**

TARDE

### Relajación y estiramientos (M)

**16:30 - 17:30h. Semanal**

## MIÉRCOLES 10

MAÑANA

### Mujeres de otro tiempo (TP)

En este taller haremos un viaje al pasado para analizar cómo vivían las mujeres de otras épocas sus relaciones más cotidianas: amorosas, como familiares, sociales, etc.

**10:30 - 13:00h**

### Trazos con cuidado (M)

Aprenderemos Zentangle

**12:00 - 13:30h. Semanal**

TARDE

### Yoga (M)

**16:30 - 17:30h Semanal**

### Mujeres, misticismo y poder (M)

**18:00 - 19:30h. Semanal**

### Taller de uso de teléfonos móviles (M)

**18:00 - 19:30h. Semanal**

## JUEVES 11

MAÑANA

### Yoguilates (M)

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

**12:30 - 13:30h Semanal**

TARDE

### Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura.

**16:30 - 18:00h. Semanal**

### Exprésate Bailando (M)

En estas sesiones exploraremos varios estilos de baile para ejercitarnos, relajarnos y pasarlo bien en grupo

**18:00 - 19:00h. Semanal**

## VIERNES 12



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

# SEMANA DEL 15 AL 19 DE JUNIO 2026

## LUNES 15 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

### Aula de informática mañanas (M)

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

12:00 - 13:30h. 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)

16:30- 18:00h. Semanal

### Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

## MARTES 16 MAÑANA

### Zentangle (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

### Cuidarse en la vida cotidiana (M)

12:00 - 14:00h. Semanal

### Cuerpos, historias y resistencias II (TP)

El racismo nos afecta a todas las personas por igual: ser mujer y ser racializada implica cargar con una doble carga de estereotipo, exclusiones y violencias.

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 17 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 18 MAÑANA

### Yoguilates (M)

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

12:30 - 13:30h Semanal

## TARDE

### Por amor al arte (M)

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura.

16:30 - 18:00h. Semanal



## VIERNES 19 MAÑANA

### Salida exposición Ana Locking (TP)

Visita a la exposición retrospectiva de Ana Locking, que reúne cerca de dos décadas de creación y más de 160 prendas. A través de sus diseños, la moda se presenta como un lenguaje narrativo, emocional y político, invitándonos a reflexionar sobre memoria, identidad, deseo y compromiso social. En Sala Canal de Isabel II de la Comunidad de Madrid

11:30 - 13:30h



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

# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO 2026

LUNES 22

MAÑANA

**Gimnasia mental (M)**

10:30 - 12:00h. Semanal

**Aula de informática mañanas (M)**

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

12:00 - 13:30h. 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)**

16:30- 18:00h. Semanal

**Desbloquea tu creatividad (M)**

18:00 - 19:30h. Semanal

MARTES 23

MAÑANA

**Zentangle (M)**

10:30 - 12:00h. Semanal

**Cuerpos, historias y resistencias III (TP)**

Ninguna opresión existe sola. El género, el cuerpo, la raza, la clase y tantas otras opresiones se cruzan y amplifican entre sí. En esta última sesión integraremos todo lo aprendido y a través de la creación colectiva

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 24

MAÑANA

**Grupo terapéutico. Alzando la voz sin miedo (M)**

10:30 - 12:00h. Semanal

**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 25

MAÑANA

**Yoguilates (M)**

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

12:30 - 13:30h Semanal



TARDE

**Por amor al arte (M)**

Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura.

16:30 - 18:00h. Semanal

VIERNES 26

MAÑANA

**Encuentro de fin de curso (M)**

Acaba el curso en el Dulce Chacón y queremos invitarte a compartir un encuentro entre todas aquellas personas que habeis participado este año en las actividades del curso. Un espacio para reflexionar sobre lo aprendido y lo que queremos para el futuro. Trae tu picoteo estrella para compartir con las demás.

12:00 - 13:30h



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

# SEMANA DEL 29 AL 30 DE JUNIO 2026

LUNES 29

MAÑANA

## Gimnasia mental (M)

10:30 - 12:00h. Semanal

## Aula de informática mañanas (M)

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

12:00 - 13:30h. 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)

16:30 - 18:00h. Semanal

MARTES 30

MAÑANA

## Zentangle (M)

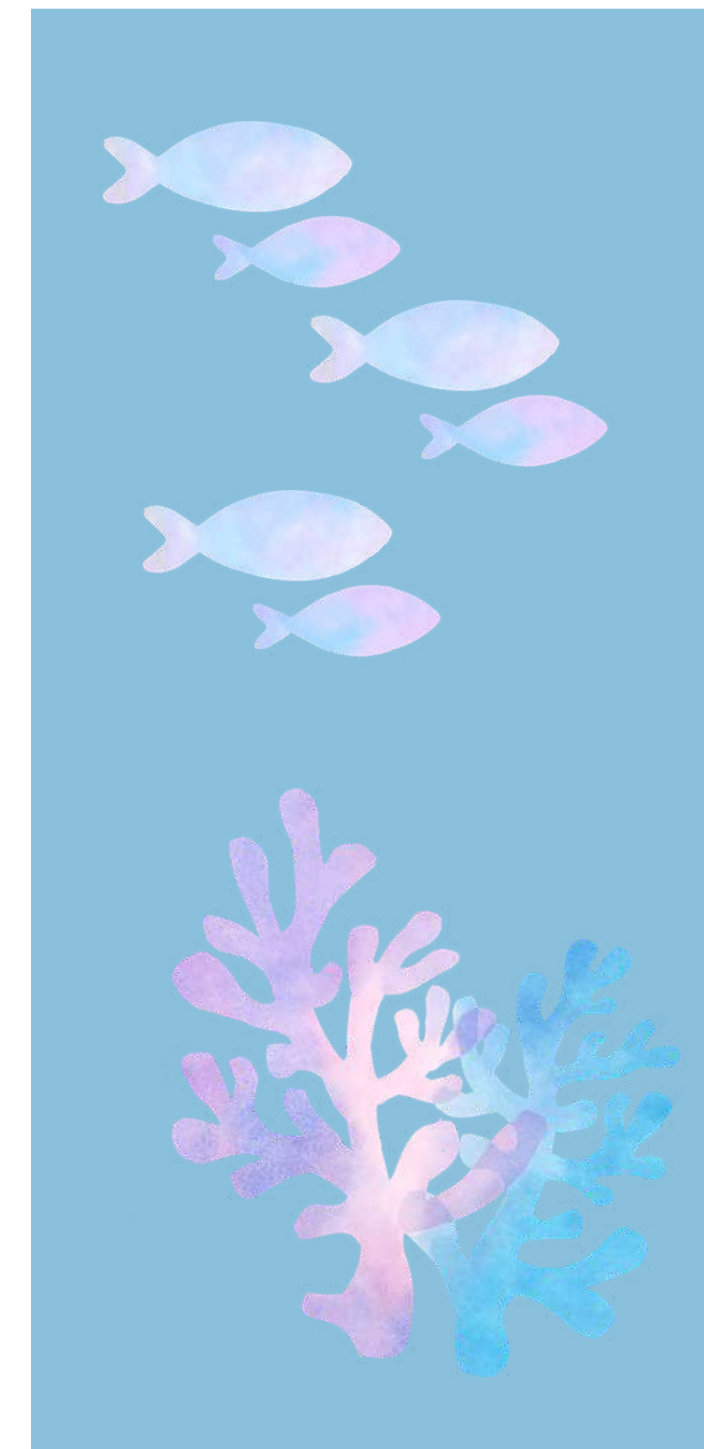
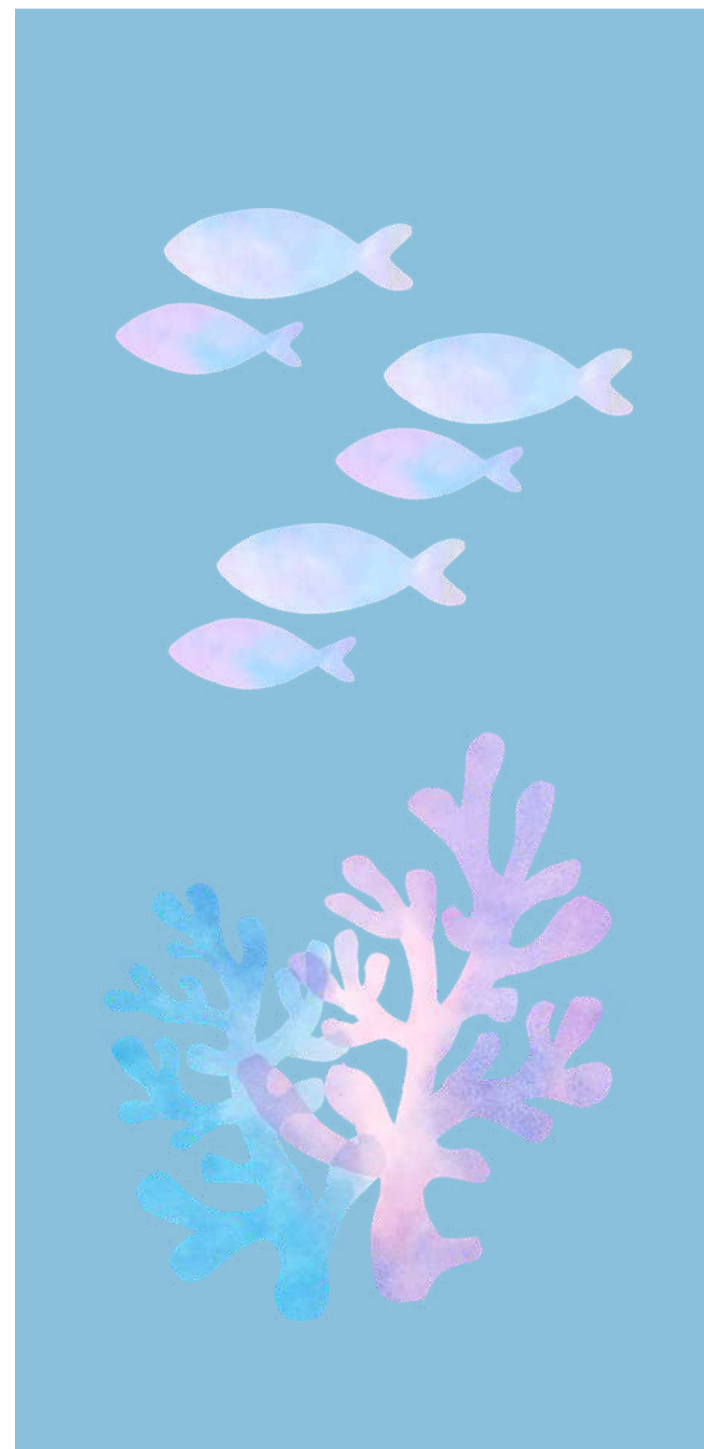
En este taller exploraremos juntas en nuestro bienestar y búsqueda de calma a través de la técnica del Zentangle, y sus múltiples beneficios.

10:30 - 12:00h. Semanal

TARDE

## 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