

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 4 DE SEPTIEMBRE 2026

MARTES 1

MAÑANA

Hama Beads. Arte y estimulación cognitiva (M)

A través de la creación de diseños con Hama Beads, estimularemos la concentración, la creatividad y la motricidad fina.

10:30 - 12:00h

TARDE

Relajación y estiramientos (M) 16:30 - 17:30h. Semanal

Tejedulces: "Tejiendo alas, construyendo fuerza" (M) 18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 2

TARDE

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

JUEVES 3

MAÑANA

Mujeres que transforman el barrio (TP)

Un encuentro para conocer cómo la organización vecinal y la lucha colectiva han contribuido a transformar los barrios y mejorar la vida de sus habitantes.

11:00 - 13:30h

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 4

MAÑANA

Salida exposición Laia Abril (TP)

En su exposición "Endometriosis. El dolor silenciado 1860 - 2026", la fotógrafa Laia Abril reúne los cuerpos fragmentados de siete personas con endometriosis, mostrando la disociación necesaria para sobrevivir, ya que esta enfermedad, a pesar de su prevalencia, sigue siendo escasamente investigada. Presentada en el Museo del Romanticismo.

10:30 a 12:30h

Entre flores de papel (M)

A través del arte de la filigrana en papel, crearemos hermosas figuras y diseños. Un espacio para compartir y dejar volar tu creatividad.

18:00 - 19:30h. Semanal

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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7 MAÑANA

Aula de informática mañanas (M)

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

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Desbloquea tu creatividad (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

MARTES 8 MAÑANA

Entre trazos y calma (M)

Descubre el arte del Zentangle

10:30 - 12:00h. Semanal

Desmontando la menopausia (M)

A través de lecturas compartidas del libro abordaremos y debatiremos sobre las muchas caras de la menopausia, con una mirada crítica y feminista en esta etapa vital, llena de mitos y creencias limitantes.

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

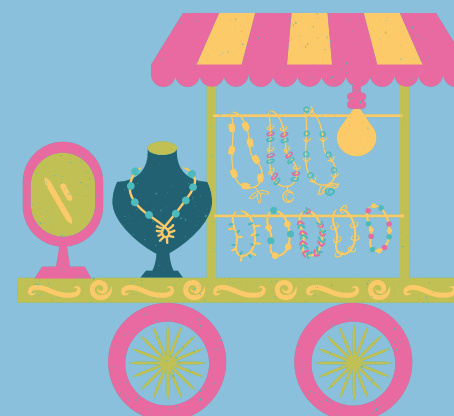
Tejedulces: "Tejiendo alas, construyendo fuerza" (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 9 MAÑANA

Crea tus propias joyas (M)

12:00 - 13:30h. Semanal



TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

JUEVES 10 MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

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)

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

18:00 - 19:00h. Semanal

VIERNES 11 MAÑANA

Ciclo de sexualidad: Mitos, creencias y vivencias sobre la sexualidad (M)

10:30 - 12:00h

Encuentro de lectoras (M)

12:00 - 13:30h. Semanal



TARDE

Entre flores de papel (M)

A través del arte de la filigrana en papel, crearemos hermosas figuras y diseños. Un espacio para compartir y dejar volar tu creatividad.

18:00 - 19:30h. Semanal

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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026



LUNES 14

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 15

MAÑANA

Entre trazos y calma (M)

Descubre el arte del Zentangle

10:30 - 12:00h. Semanal

Desmontando la menopausia (M)

A través de lecturas compartidas del libro abordaremos y debatiremos sobre las muchas caras de la menopausia, con una mirada crítica y feminista en esta etapa vital, llena de mitos y creencias limitantes.

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

Tejedulces: "Tejiendo alas, construyendo fuerza" (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Grupo terapéutico "Mujeres que florecen" (M)

El grupo promueve el apoyo mutuo, la creación de redes de acompañamiento y el crecimiento personal. Previa valoración de la psicóloga

10:30 - 12:00h. Semanal

Crea tus propias joyas (M)

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

JUEVES 17

MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

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

Más allá de la pantalla (TP)

Descubriremos historias que invitan a mirar el mundo desde nuevas perspectivas. Abordaremos temas como la diversidad, minorías y derechos humano.

18:00 - 19:30h. Semanal

VIERNES 18

MAÑANA

Salida Exposición El Encanto de la Ilusión (TP)

¡Vamos juntas a la X Bienal de Arte Contemporáneo de la Fundación Once!

10:30 - 12:30h. Semanal

Ciclo de sexualidad: Conociendo nuestro cuerpo y la respuesta sexual (M)

10:30 - 12:00h

Encuentro de lectoras (M)

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Entre flores de papel (M)

A través del arte de la filigrana en papel, crearemos hermosas figuras y diseños. Un espacio para compartir y dejar volar tu creatividad.

18:00 - 19:30h. Semanal

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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 21

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

MARTES 22

MAÑANA

Entre trazos y calma (M)

Descubre el arte del Zentangle

10:30 - 12:00h. Semanal

Desmontando la menopausia (M)

A través de lecturas compartidas del libro abordaremos y debatiremos sobre las muchas caras de la menopausia, con una mirada crítica y feminista en esta etapa vital, llena de mitos y creencias limitantes.

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

Tejedulces: "Tejiendo alas, construyendo fuerza" (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Grupo terapéutico "Mujeres que florecen" (M)

El grupo promueve el apoyo mutuo, la creación de redes de acompañamiento y el crecimiento personal. Previa valoración de la psicóloga

10:30 - 12:00h. Semanal

Crea tus propias joyas (M)

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

Encuentro de Brujas (M)

Te invitamos a un espacio de encuentro entre mujeres para reconectar contigo y con las demás desde el cuidado y la escucha.

18:00 - 19:30h. Mensual

JUEVES 24

MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

10:30 - 12:00h. Semanal

Yoguילות (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

Más allá de la pantalla (TP)

Descubriremos historias que invitan a mirar el mundo desde nuevas perspectivas. Abordaremos temas como la diversidad, minorías y derechos humanos,

18:00 - 19:30h. Semanal

VIERNES 25

MAÑANA

Ciclo de sexualidad: El deseo y el bienestar sexual (M)

10:30 - 12:00h

Encuentro de lectoras (M)

12:00 - 13:30h. Semanal



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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28

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 29

MAÑANA

Entre trazos y calma (M)

Descubre el arte del Zentangle

10:30 - 12:00h. Semanal

Desmontando la menopausia (M)

A través de lecturas compartidas del libro abordaremos y debatiremos sobre las muchas caras de la menopausia, con una mirada crítica y feminista en esta etapa vital, llena de mitos y creencias limitantes.

12:00 - 13:30h. Semanal

TARDE

El cafecito del mes (M)

16:30 - 18:00h. Mensual

Tejedulces: "Tejiendo alas, construyendo fuerza" (M)

18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Grupo terapéutico "Mujeres que florecen" (M)

El grupo promueve el apoyo mutuo, la creación de redes de acompañamiento y el crecimiento personal. Previa valoración de la psicóloga

10:30 - 12:00h. Semanal

Crea tus propias joyas (M)

12:00 - 13:30h. Semanal

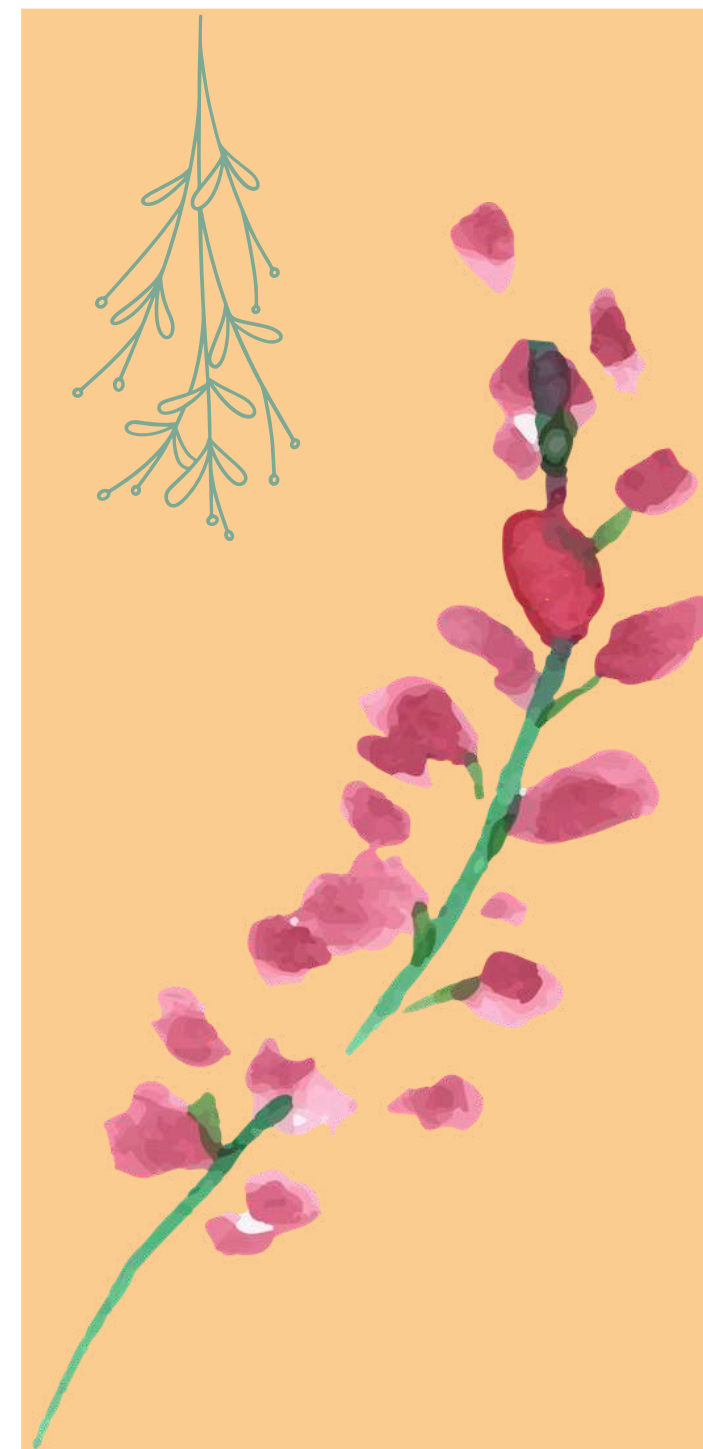
TARDE

Yoga (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

Taller de uso de teléfonos móviles (M)

18:00 - 19:30h. Semanal



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