

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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

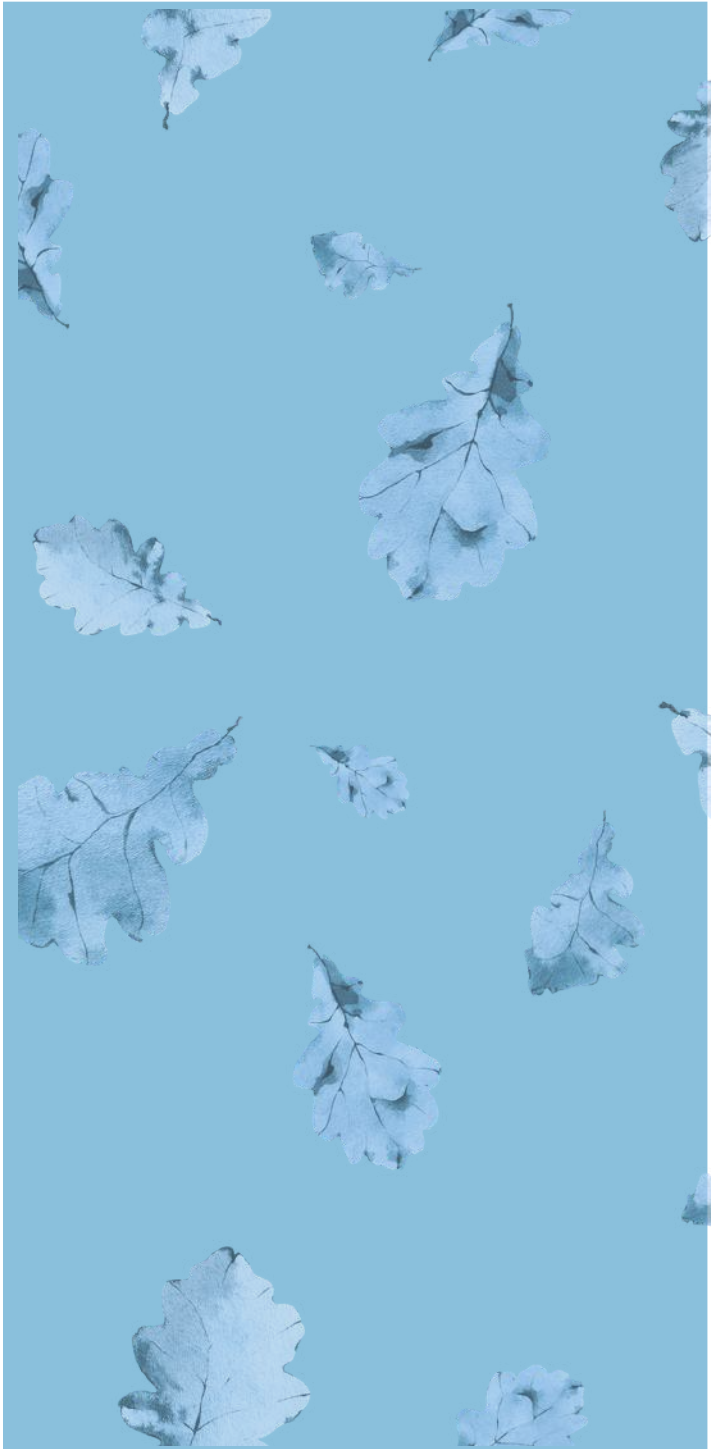
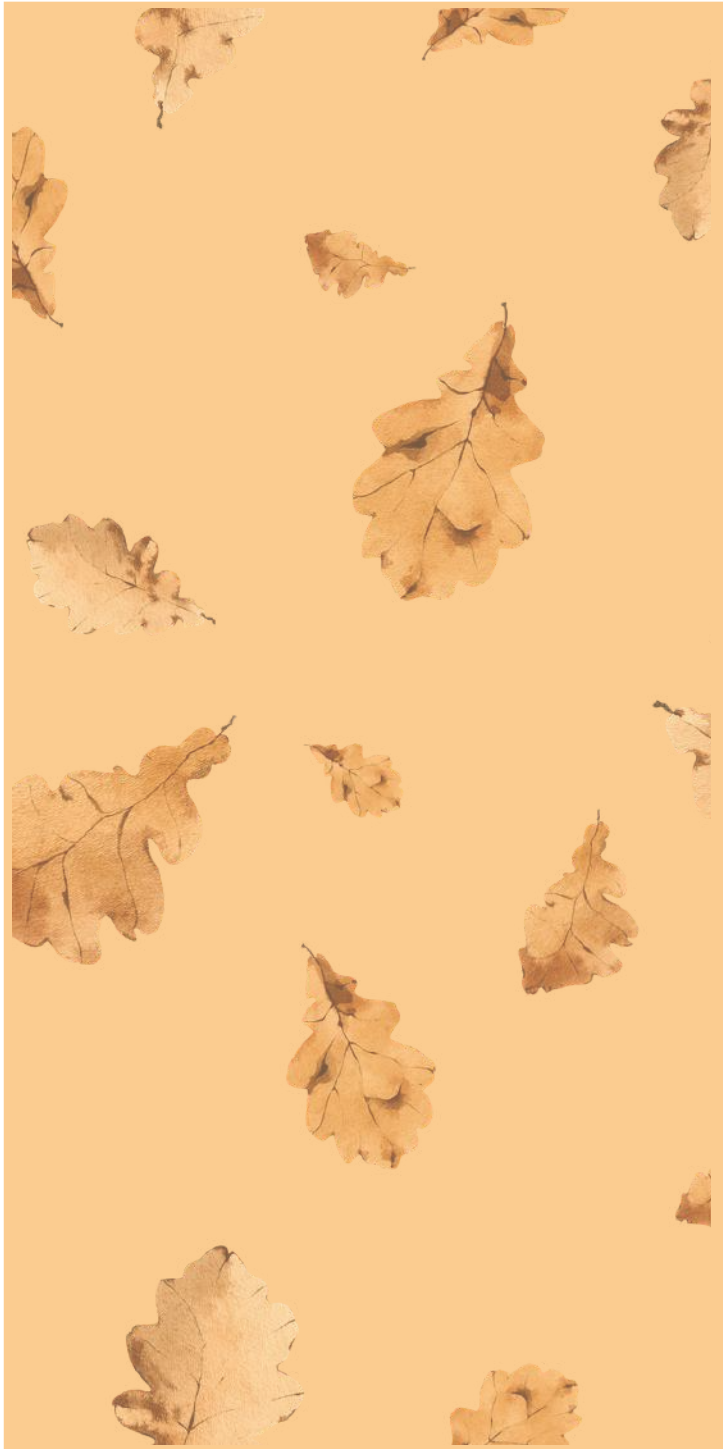
Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 1 AL 2 DE OCTUBRE 2026



JUEVES 1 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

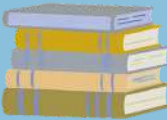
Por amor al arte (M)
Grupo artístico en donde expresarnos a través de la pintura.
16:30 - 18:00h. Semanal

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 2 MAÑANA

Visita al jardín botánico (TP)
10:30 - 12:30h. Puntual

Visitaremos juntas el Jardín Botánico para descubrir diferentes plantas, conocer sus cuidados y conectar con la naturaleza.



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. Quincenal

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026

LUNES 5 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 6 MAÑANA

Entre trazos y calma (M)

Descubre el arte del Zentangle

10:30 - 12:00h. Semanal

Desmontando la menopausia (M)

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

Taller de Comunicación y Gestión de Conflictos (M)

Un espacio práctico para conocer qué es la gestión de conflictos y cómo aplicarla en la vida cotidiana.

12:00 - 14:00h. Puntual

TARDE

Relajación y estiramientos (M)

16:30 - 17:30h. Semanal

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

18:00 - 19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 7 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

Manos en la tierra (M)

Crearemos macetas colgantes y kokedamas, explorando nuestra creatividad y aprendiendo a transformar materiales en piezas únicas.

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 8 MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

10:30 - 12:00h. Semanal

Taller de alquileres (M)

En esta charla aprenderemos los conceptos básicos a tener en cuenta a la hora de analizar un contrato de alquiler de vivienda.

10:30 - 12:30h. Puntual

Yoguilates (M)

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 9 MAÑANA

Crea tus propias joyas (M)

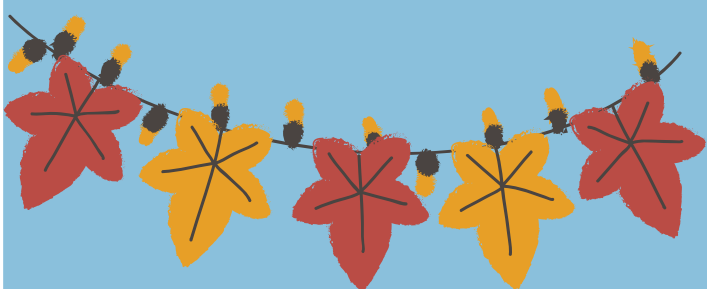
10:30 - 12:00h. Quincenal



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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

LUNES 12 FESTIVO



MARTES 13 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 14 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

Manos en la tierra (M)

Crearemos macetas colgantes y kokedamas, explorando nuestra creatividad y aprendiendo a transformar materiales en piezas únicas.

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 15 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.

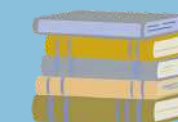
18:00 - 19:30h. Semanal

VIERNES 16 MAÑANA

Visita al Museo Reina Sofía (TP)

12:00 - 14:00h. Puntual

Realizaremos una visita guiada al Museo Reina Sofía para acercarnos al arte contemporáneo desde 1970 hasta hoy. Un espacio para aprender, compartir y disfrutar de la cultura juntas.



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. Quincenal

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026

LUNES 19

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 20

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 21

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

Manos en la tierra (M)

Crearemos macetas colgantes y kokedamas, explorando nuestra creatividad y aprendiendo a transformar materiales en piezas únicas.

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 22

MAÑANA

Paseos por Villaverde (TP)

10:30 - 12:00h. Semanal

Yoguillates (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,

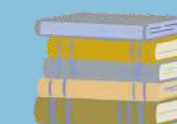
18:00 - 19:30h. Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Crea tus propias joyas (M)

10:30 - 12:00h. Quincenal



TARDE

El cafecito del mes (M)

Un encuentro mensual pensado para regalarnos un momento para charlar y pasar la tarde. Un espacio donde compartir un café, conversar, reír, desconectar y disfrutar de buena compañía.

17:00 - 18:30h. Mensual

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

LUNES 26

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 27

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 28

MAÑANA

Grupo terapéutico "Mujeres que florecen" (M)

Previa valoración de la psicóloga

10:30 - 12:00h. Semanal

Manos en la tierra (M)

Crearemos macetas colgantes y kokedamas, explorando nuestra creatividad y aprendiendo a transformar materiales en piezas únicas.

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 29

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

Conoce tus derechos laborales(TP)

Descubriremos los principales derechos laborales que nos protegen como trabajadores. Un espacio participativo para aprender y ganar seguridad.

18:00 - 19:30h. Puntual

VIERNES 30

MAÑANA



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