

ESPACIO DE IGUALDAD DULCE CHACÓN

PROGRAMACIÓN ENERO 2025



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:

ESTRENAMOS NUESTRO

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

“Es esencial desafiar y dismantelar las estructuras que nos han enseñado a odiar nuestros cuerpos, para poder reclamar nuestros deseos y nuestra plena humanidad”

Sabrina Springs



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

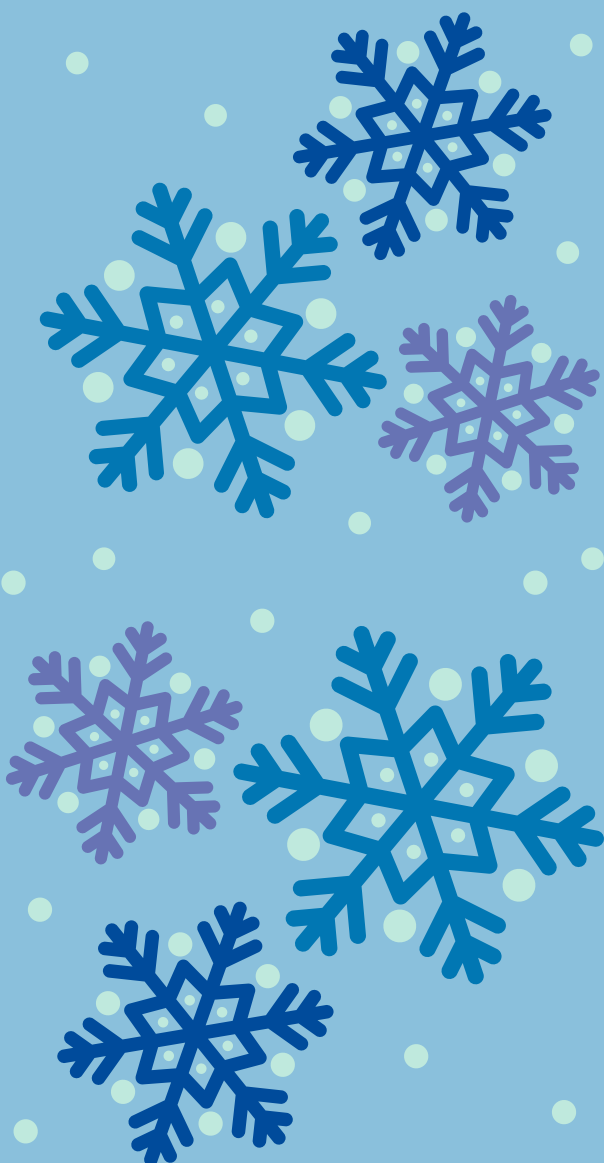
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 6 AL 10 DE ENERO 2025

LUNES 6
FESTIVO

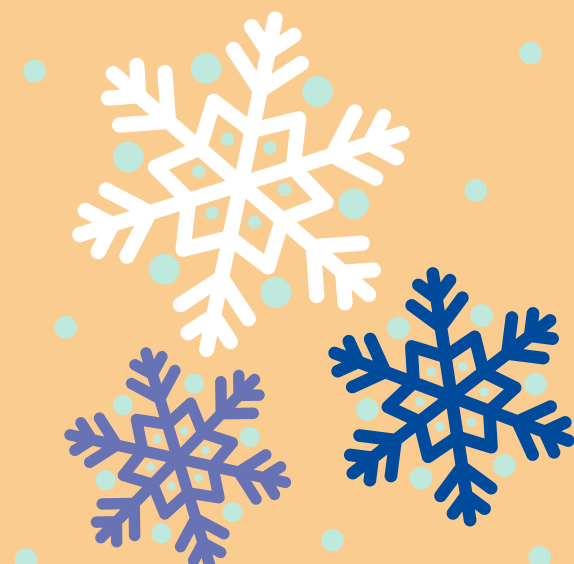


MARTES 7
MAÑANA

Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestras mentes juntas!

12:00 - 13:30h Semanal

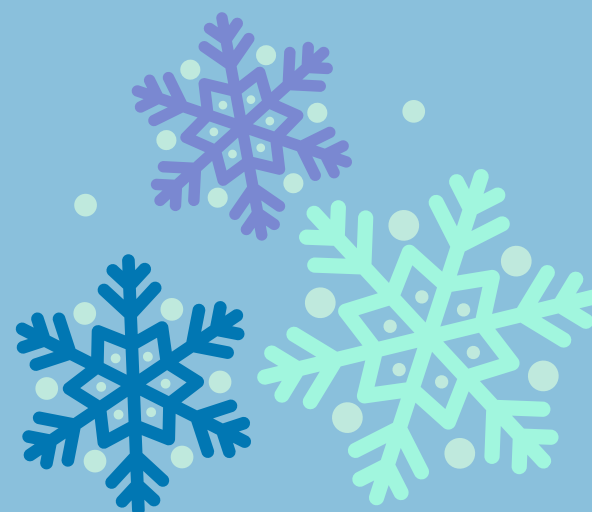


MIÉRCOLES 8
MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

Espacio para movernos y sentirnos bien entre nosotras disfrutando de la naturaleza de nuestro barrio saliendo a pasear juntas. ¡Apúntate con nosotras!

10:30 - 12:00h Semanal



JUEVES 9
MAÑANA

El teatro de las vecinas (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Ciclo de yoga (M)

Este mes queremos dedicarte este espacio de autocuidado y autoconocimiento a través de la práctica del Yoga por sus innumerables beneficios a nivel físico y emocional.

12:00 - 13:30h

TARDE

Por amor al arte (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Bienestar emocional (M)

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 10
MAÑANA

Círculo literario (M)

Si te gusta leer pero muchas veces no sacas tiempo te invitamos a participar en este encuentro de lectura colectiva en donde conoceremos las aportaciones de las mujeres a la literatura y reflexionaremos sobre ello.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Tardes de risas (M)

¡Arranquemos el año con muchas risas! Únete a nosotras en este espacio lleno de diversión y carcajadas por doquier. Nos juntaremos para salir de nuestra zona de confort y perder el miedo al ridículo a través del juego, la improvisación y el placer de actuar y contagiar la risa!

18:00 - 19:30h

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO 2025

LUNES 13
MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Escribir mundos posibles (M)

A través de la palabra daremos vida a utopías que inspiren y abran nuevas posibilidades para el futuro.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Tardes de juegos (M)

¿Te gustan los juegos de mesa y quieres pasar una tarde divertida y diferente?

16:30 - 18:00h

Dulces voces: grupo de coro (M)

¡Únete a nosotras y dejemos que nuestras voces sean nuestra herramienta de resistencia y transformación!

18:00 - 19:30h

MARTES 14
MAÑANA

Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestras mentes juntas!

12:00 - 13:30h Semanal



TARDE

Tardes entre hilos (M)

Explora el mundo de las artes del hilo mientras bordamos, tejemos y aprendemos juntas en un ambiente lleno de saberes compartidos

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 15
MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

Espacio para movernos y sentirnos bien entre nosotras disfrutando de la naturaleza de nuestro barrio saliendo a pasear juntas. ¡Apúntate con nosotras!

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Ciclo: Creando con Arcilla (M)

Vamos a divertirnos creando y jugando con la arcilla y descubramos juntas a la artista que todas llevamos dentro, realizando piezas que luego podremos lucir o regalar.

16:30 - 18:00h Quincenal

JUEVES 16
MAÑANA

El teatro de las vecinas (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Ciclo de yoga (M)

Este mes queremos dedicarte este espacio de autocuidado y autoconocimiento a través de la práctica del Yoga por sus innumerables beneficios a nivel físico y emocional.

12:00 - 13:30h

TARDE

Por amor al arte (M)

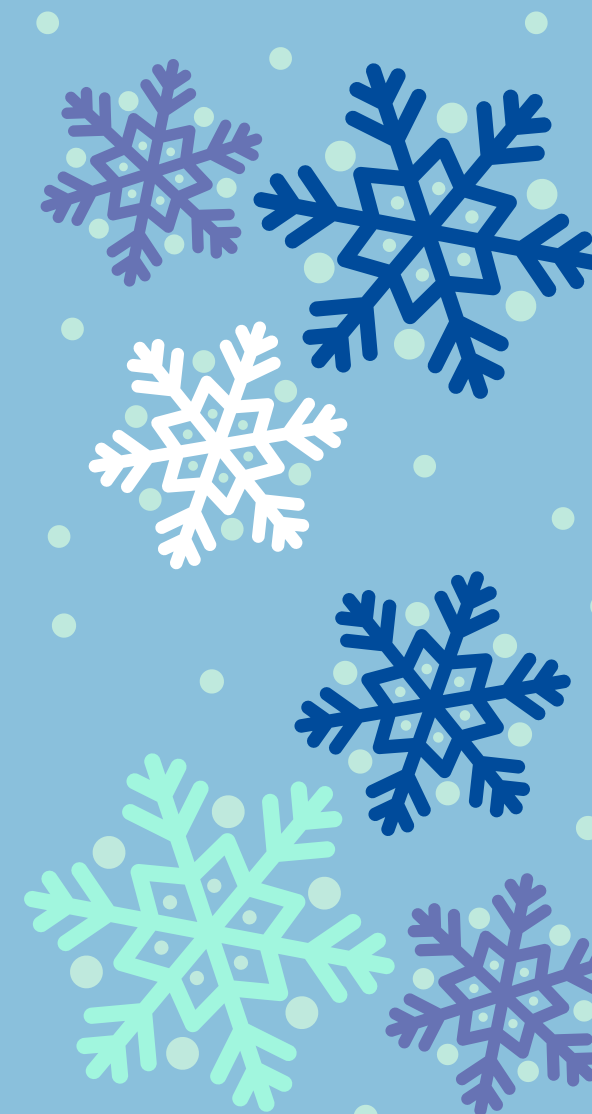
16:30 - 18:00h Semanal

Bienestar emocional (M)

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 17



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 20 AL 24 DE ENERO 2025

LUNES 20
MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

Reconecta con tu cuerpo y el movimiento ejercitándote junto a nosotras. Centro Cultural Ágata.

10:00 - 11:00h Semanal

Escribir mundos posibles (M)

A través de la palabra daremos vida a utopías que inspiren y abran nuevas posibilidades para el futuro.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Tardes de juegos (M)

¿Te gustan los juegos de mesa y quieres pasar una tarde divertida y diferente?

16:30 - 18:00h

MARTES 21
MAÑANA

Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestras mentes juntas!

12:00 - 13:30h Semanal



TARDE

Tardes entre hilos (M)

Explora el mundo de las artes del hilo mientras bordamos, tejemos y aprendemos juntas en un ambiente lleno de saberes compartidos

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 22
MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

Espacio para movernos y sentirnos bien entre nosotras disfrutando de la naturaleza de nuestro barrio saliendo a pasear juntas. ¡Apúntate con nosotras!

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Ciclo: Creando con Arcilla (M)

Vamos a divertirnos creando y jugando con la arcilla y descubramos juntas a la artista que todas llevamos dentro, realizando piezas que luego podremos lucir o regalar.

16:30 - 18:00h Quincenal

JUEVES 23
MAÑANA

El teatro de las vecinas (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Ciclo de yoga (M)

Este mes queremos dedicarte este espacio de autocuidado y autoconocimiento a través de la práctica del Yoga por sus innumerables beneficios a nivel físico y emocional.

12:00 - 13:30h

TARDE

Por amor al arte (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Bienestar emocional (M)

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 24
MAÑANA

Círculo literario (M)

Si te gusta leer pero muchas veces no sacas tiempo te invitamos a participar en este encuentro de lectura colectiva en donde conoceremos las aportaciones de las mujeres a la literatura y reflexionaremos sobre ello.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Tardes de risas (M)

¡Arranquemos el año con muchas risas! Únete a nosotras en este espacio lleno de diversión y carcajadas por doquier. Nos juntaremos para salir de nuestra zona de confort y perder el miedo al ridículo a través del juego, la improvisación y el placer de actuar y contagiar la risa!

18:00 - 19:30h

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025

LUNES 27

MAÑANA

Moviendo el esqueleto (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Escribir mundos posibles (M)

A través de la palabra daremos vida a utopías que inspiren y abran nuevas posibilidades para el futuro.

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Tardes de juegos (M)

¿Te gustan los juegos de mesa y quieres pasar una tarde divertida y diferente?

16:30 - 18:00h

Dulces voces: grupo de coro (M)

¡Únete a nosotras y dejemos que nuestras voces sean nuestra herramienta de resistencia y transformación!

18:00 - 19:30h

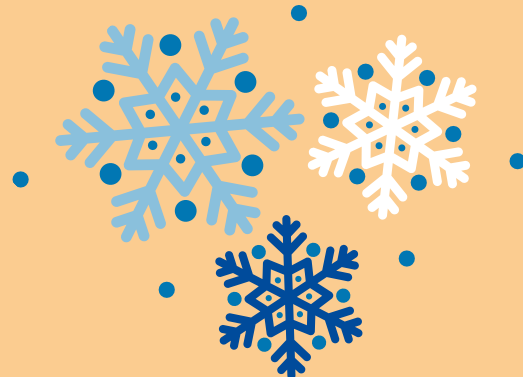
MARTES 28

MAÑANA

Gimnasia mental (M)

Anímate a participar de esta sesión de estimulación cognitiva, ¡ejercitamos nuestras mentes juntas!

12:00 - 13:30h Semanal



TARDE

Tardes entre hilos (M)

Explora el mundo de las artes del hilo mientras bordamos, tejemos y aprendemos juntas en un ambiente lleno de saberes compartidos

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Paseos entre mujeres (M)

Espacio para movernos y sentirnos bien entre nosotras disfrutando de la naturaleza de nuestro barrio saliendo a pasear juntas. ¡Apúntate con nosotras!

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Ciclo: Creando con Arcilla (M)

Vamos a divertirnos creando y jugando con la arcilla y descubramos juntas a la artista que todas llevamos dentro, realizando piezas que luego podremos lucir o regalar.

16:30 - 18:00h Quincenal

JUEVES 30

MAÑANA

El teatro de las vecinas (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Ciclo de yoga (M)

Este mes queremos dedicarte este espacio de autocuidado y autoconocimiento a través de la práctica del Yoga por sus innumerables beneficios a nivel físico y emocional.

12:00 - 13:30h

TARDE

Por amor al arte (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Bienestar emocional (M)

Espacio de creación de seguridad y autoconocimiento compartiendo vivencias con otras mujeres.

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 31

MAÑANA

Dulce desayuno (M)

Ven a pasar la mañana desayunando con amigas y vecinas. Trae tu delicia favorita (dulce o salada) y acompáñanos a crear juntas un momento lleno de sabor, risas y cariño.

10:30 - 12:00h

Círculo literario (M)

Si te gusta leer pero muchas veces no sacas tiempo te invitamos a participar en este encuentro de lectura colectiva en donde conoceremos las aportaciones de las mujeres a la literatura y reflexionaremos sobre ello.

12:00 - 13:30h Semanal

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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

