

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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: 91 588 96 15

Correo electrónico: carmechacon2@madrid.es

Presencialmente: calle Matapozuelos, 2 (metro Esperanza)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. 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:

- Exposición: **Ciclo Latinoamérica vive en Hortaleza “Mujeres Artivando” a cargo de la artista Nadia Benavides**
- Formación a PROFESIONALES
- Disponibilidad de SALAS
- Disponibilidad de AULA INFORMÁTICA
- La Huerta de la Carme
- Asesoría informática
- Aula abierta de informática
- Coworking
- Club de estudiantes
- Biblioteca
- Cocina
- Jardín

SEMANA DEL 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 1 MAÑANA

¡Ahora nos toca jugar!(M)
Juegos de mesa
12:00-13.30h Semanal



TARDE

**Me estiro y no me estreso
de tardeo(M)**
18:00- 19:00h Semanal

**Aprende a usar Canva,
curso online de
Madrid Aula Digital(M)**
18:00-19:30h Semanal

MARTES 2 MAÑANA

La Huerta de la Carme(M)
11:00-13:00h Semanal

Mi diario emocional(M)
Taller de escritura
11:00-12:30h Semanal

**Ganchillo y punto
GLAM(M)**
11:00-13:00h Semanal

TARDE

AmArte(M)
Taller de arteterapia
16:30-18:00h Quincenal

**Tardeo de
Empowerkarma(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 3 MAÑANA

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo(M)**
11:30- 12:30h Semanal



TARDE

**Ciclo Latinoamérica vive en
Hortaleza(M)**
Mujeres, migración y
derechos
16:00- 18:00h



JUEVES 4 MAÑANA

**Mañaneo de
Empowerkarma(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
10:30-12:00h Semanal

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Letras de verano(TP)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal

Hilanderas de retales(M)
17:45-19:45h Semanal

VIERNES 5 MAÑANA

**Que no te timen por
amor(M)**
Estafas románticas y
aplicaciones
11:00- 12:30h



TARDE

**Históricas:
Christine de Pizan(TP)**
19:00h Semanal



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



SEMANA DEL 8 AL 12 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 8

MAÑANA

¡Ahora nos toca jugar!(M)
Juegos de mesa
12:00-13.30h Semanal



TARDE

Me estiro y no me estreso de tardeo(M)
18:00- 19:00h Semanal

Aprende a usar Canva, curso online de Madrid Aula Digital(M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 9

MAÑANA

La Huerta de la Carme(M)
11:00-13:00h Semanal

Mi diario emocional(M)
Taller de escritura
11:00-12:30h Semanal

Ganchillo y punto GLAM(M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Tardeo de Empowerkarma(M)
Espacio para activarnos físicamente
18:00-19:30h Semanal



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Ciclo Latinoamérica vive en Hortaleza(M)
Visita guiada al Casa de México
10:00-12:00h



Me estiro y no me estreso de mañaneo(M)
11:30- 12:30h Semanal

TARDE

Ciclo Latinoamérica vive en Hortaleza(M)
Mi vida en la maleta:
Mujeres migradas que cuentan sus experiencias vitales
17:30-19:00h



JUEVES 11

MAÑANA

Mañaneo de Empowerkarma(M)
Espacio para activarnos
10:30-12:00h Semanal

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y acertijos
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Letras de verano(TP)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal

Ciclo Latinoamérica vive en Hortaleza(TP)
Conversatorio exposición "Mujeres Artivando" de Nadia Benavides. Chile
17:30-19:00h



Hilanderas de retales(M)
17:45-19:45h Semanal

VIERNES 12

MAÑANA

Ciclo Latinoamérica vive en Hortaleza(TP)
Salsa y Bachata para principiantes
11:00-12:30h



TARDE

Históricas: Mary Read y Anne Bonny(TP)
19:00h Semanal



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



SEMANA DEL 15 AL 19 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 15

MAÑANA

Relajación en Calma(M)
11:00-12:30h Semanal

¡Ahora nos toca jugar!(M)
Juegos de mesa
12:00-13.30h Semanal

**Especial un café con la
abogada. Grupo de apoyo
para mujeres separadas(M)**
12:00-13:30h

TARDE

**Me estiro y no me estreso
de tardeo(M)**
18:00- 19:00h Semanal

MARTES 16

MAÑANA

**Entrenando mis
competencias para mejorar
mi empleabilidad(M)**
Fundación Mujeres
10:30- 13:30h

La Huerta de la Carme(M)
11:00-13:00h Semanal

Mi diario emocional(M)
Taller de escritura
11:00-12:30h Semanal

Ganchillo y punto GLAM(M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

AmArte(M)
Taller de arteterapia
16:30-18:00h Quincenal

**Tardeo de
Empowerkarma(M)**
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

**Mindfulness para el
Bienestar (M)**
10:00-11:30h

**Entrenando mis
competencias para mejorar
mi empleabilidad(M)**
Fundación Mujeres
10:30- 13:30h

**Ciclo Latinoamérica vive en
Hortaleza(TP)**
Recorridos compartidos
CMSc de Hortaleza
10:30-12:00h

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo(M)**
11:30- 12:30h Semanal

TARDE

**Ciclo Latinoamérica vive en
Hortaleza(TP)**
Análisis jurídico de los
delitos de odio en España
16:00- 18:00h

**¿Relación tóxica? Lo vemos
juntas(M)**
18-19:30h

JUEVES 18

MAÑANA

**Mañaneo de
Empowerkarma(M)**
10:30-12:00h Semanal

**Entrenando mis
competencias y habilidades
para mejorar mi
empleabilidad(M)**
Fundación Mujeres
10:30- 13:30h

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
12:00-13:30h Semanal

**Ciclo Latinoamérica vive en
Hortaleza(M)**
Danzando con tu pollera
colorá. Colombia
12:15-13:15h

TARDE

Letras de verano(TP)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal

Hilanderas de retales(M)
17:45-19:45h Semanal

VIERNES 19

MAÑANA

**Ciclo Latinoamérica vive
en Hortaleza(M)**
Visita guiada al Museo de
América
10:00-13:00h



**Entrenando mis
competencias y
habilidades para mejorar
mi empleabilidad(M)**
Fundación Mujeres
10:30- 13:30h

**Visita guiada al
Invernadero de Arganzuela
(M)**
11:30-13:30h

TARDE

**Históricas:
Margaret Kean(TP)**
19:00h Semanal

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



SEMANA DEL 22 AL 26 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 22

MAÑANA

Relajación en Calma(M)
11:00-12:30h Semanal

¡Ahora nos toca jugar!(M)
Juegos de mesa
12:00-13.30h Semanal

**Grupo de apoyo para
mujeres separadas(M)**
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Me estiro y no me estreso
de tardeo(M)**
18:00- 19:00h Semanal

**Aprende a usar Canva,
curso online de
Madrid Aula Digital(M)**
18:00-19:30h Semanal

MARTES 23

MAÑANA

**Mejorando mis
competencias digitales
para el empleo(M)**
Fundación Mujeres
10:30- 13:30h

La Huerta de la Carme (M)
11:00-13:00h Semanal

Mi diario emocional (M)
11:00-12:30h Semanal

 **Ciclo Latinoamérica vive
en Hortaleza(P)**
Duelo migratorio
12:00-13:30h

**Ganchillo y punto
GLAM(M)**
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Empowerkarma(M)
18:00-19:30h Semanal

Las invisibles(TP)
La diversidad sexual
Día Visibilidad Lésbica(23F)
16:30-18:00h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

**Mindfulness para el
Bienestar(M)**
10:00-11:30h

**Mejorando mis
competencias digitales
para el empleo(M)**
Fundación Mujeres
10:30- 13:30h

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo(M)**
11:30- 12:30h Semanal

TARDE

**Ciclo Latinoamérica vive en
Hortaleza(TP)**
Junt@s por la diversidad.
Asociación Diaconía
17:00-19:00h



JUEVES 25

MAÑANA

Empowerkarma(M)
10:30-12:00h Semanal

**Mejorando mis
competencias digitales
para el empleo(M)**
Fundación Mujeres
10:30- 13:30h

Activa tu mente(M)
12:00-13:30h Semanal

**Hazte dueña y señora de tu
dinero.**

Salud Financiera(M)
Con Nantik Lum
12:00-13:30h

TARDE

Letras de verano(TP)
17:00-18:00h Semanal

Hilanderas de retales(M)
17:45-19:45h Semanal

**Ciclo Latinoamérica vive
en Hortaleza(TP)**
Caro Bermúdez. Cantautora
Argentina
 18:00-19:00h

VIERNES 26

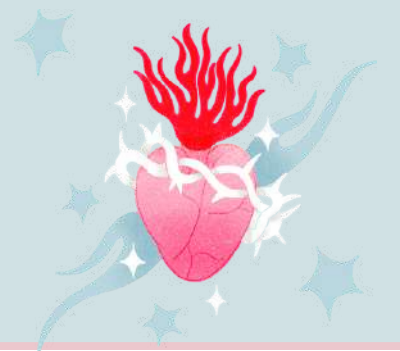
MAÑANA

**Mejorando mis
competencias digitales
para el empleo con
Fundación Mujeres(M)**
10:30- 13:30h



TARDE

**Históricas:
Hildegart Rodríguez(TP)**
19:00h Semanal



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



SEMANA DEL 29 Y 30 DE SEPTIEMBRE 2025

LUNES 29

MAÑANA

Relajación en Calma(M)
11:00-12:30h Semanal

¡Ahora nos toca jugar!(M)
Juegos de mesa
12:00-13.30h Semanal

TARDE

**Me estiro y no me estreso
de tardeo(M)**
18:00- 19:00h Semanal

**Aprende a usar Canva,
curso online de
Madrid Aula Digital(M)**
18:00-19:30h Semanal

MARTES 30

MAÑANA

La Huerta de la Carme(M)
11:00-13:00h Semanal

Mi diario emocional(M)
Taller de escritura
11:00-12:30h Semanal

**Ganchillo y punto
GLAM(M)**
11:00-13:00h Semanal

TARDE

AmArte(M)
Taller de arteterapia
16:30-18:00h Quincenal

**Tardeo de
Empowerkarma(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
18:00-19:30h Semanal



Como cada año, desde el Espacio de Igualdad Carme Chacón presentamos el **Ciclo Latinoamérica vive en Hortaleza**, una celebración de la diversidad y la riqueza cultural que habita en nuestro distrito.

Consulta nuestra programación mensual en la que encontrarás mujeres latinoamericanas artistas, exposiciones, salidas, literatura, música, baile ¡y mucho más!



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon

