

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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: “Mujeres Artivando” de Nadia Benavides
- Formación a PROFESIONALES
- Disponibilidad de SALAS
- Disponibilidad de AULA INFORMÁTICA
- Asesoría informática
- Coworking

SEMANA DEL 1 AL 3 DE OCTUBRE 2025



MIÉRCOLES 1 MAÑANA

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo(M)**
10:30- 11:30h Semanal

El canto de las mujeres(M)
11:30-12:30h Semanal

Me quiero conmigo(M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Cuerpo, movimiento y relax
de tarde(M)**
18:00-19:30h Semanal



JUEVES 2 MAÑANA

**Empowerkarma de
mañaneo(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
11:00-12:30h Semanal

**Hazte dueña y señora
de tu dinero (M)**
Con Nantik Lum
12:00-13:30h

**Cuerpo, movimiento y relax
de mañana(M)**
12:30-14:00h Semanal

TARDE

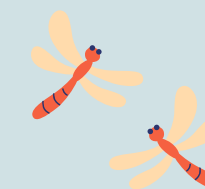
Amigas de las letras(TP)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal

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

VIERNES 3 MAÑANA

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
10:30-12:00h Semanal

Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y
dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal



TARDE

**Proyección documental:
Voces del barrio de
Hortaleza(TP)**
18:30h



(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

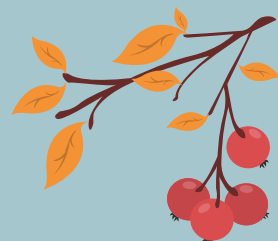


SEMANA DEL 6 AL 10 DE OCTUBRE 2025

LUNES 6 MAÑANA

¡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

Taller digital de Canva(M)
18:00- 19:30 Semanal

Por todas nosotras(M)
Grupo de autoestima
18:00-19:30h Semanal

MARTES 7 MAÑANA

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

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

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

Aliados del teatro(H)
11:00-12:00h Mensual

TARDE

Tengo ganas de mí(M)
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 8 MAÑANA

**Me estiro y no me estreso de
mañanao (M)**
10:30- 11:30h Semanal

**Altar colectivo: Un homenaje
a nuestras personas queridas
fallecidas(TP)**
con CMSc Hortaleza
10:30-12:00h

El canto de las mujeres(M)
11:30-12:30h Semanal

Me quiero conmigo(M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Reforma del Reglamento de
Extranjería(P)**
Con Asociación JELPAS
17:30-19:30h

**Cuerpo, movimiento y relax
de tarde(M)**
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 9 MAÑANA

**Empowerkarma de
mañanao(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
11:00-12:30h Semanal

**Hazte dueña y señora de tu
dinero (M)**
Con Nantik Lum
12:00-13:30h

**Cuerpo, movimiento y relax
de mañana(M)**
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Amigas de las letras(TP)
17:00-18:00h Semanal

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

Mi vida en la maleta(M)
Espacio mujeres migradas
17:30-19:00h Mensual

VIERNES 10 MAÑANA

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
10:30-12:00h Semanal

**Día Internacional por la
Salud Mental(TP)**
Con Hortaleza Violeta y
Barrios que acompañan
11:00-14:00h

Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y
dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal

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 13 AL 17 DE OCTUBRE 2025



LUNES 13 MAÑANA

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

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

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

**Visita guiada
“Altars de muertos 2025” (M)**
En Casa de México
12:30-14:00h

TARDE

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

Taller digital de Canva(M)
18:00- 19:30 Semanal

Por todas nosotras(M)
Grupo de autoestima
18:00-19:30h Semanal

MARTES 14 MAÑANA

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

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

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

TARDE

**AmArte.
Especial Día Mundial de la Salud Mental(M)**
Taller de arteterapia
16:30-18:00h Mensual

Tengo ganas de mí(M)
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

Pioneras del Derecho: la huella de Victoria Kent y María Telo(M)
18:00-19:30h

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

MIÉRCOLES 15 MAÑANA

Me estiro y no me estreso de mañaneo(M)
10:30- 11:30h Semanal

Violencia de género, cómo afecta a nuestras hijas e hijos(M)
11:00- 13:00h

El canto de las mujeres(M)
11:30-12:30h Semanal

Me quiero conmigo(M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Presentación libro
“Y la cesta a la cabeza” de Beatriz Díaz Martínez(TP)**
17:30-19:30h

Cuerpo, movimiento y relax de tarde(M)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 16 MAÑANA

Empowerkarma de mañaneo(M)
Espacio para activarnos físicamente
11:00-12:30h Semanal

Hazte dueña y señora de tu dinero(M)
Con Nantik Lum
12:00-13:30h

Cuerpo, movimiento y relax de mañana(M)
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Amigas de las letras(TP)
17:00-18:00h Semanal

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

Danzar la vida(TP)
18:00-19:00h Mensual

VIERNES 17 MAÑANA

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y acertijos
10:30-12:00h Semanal

Alimentando la igualdad(M)
Taller sobre alimentación y género:
¿Cómo nos llegan los alimentos y cuáles son los impactos?
Con Justicia Alimentaria
12:00-13:30h Semanal

Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal

TARDE

EncuentrArte (M)
Las rosas me las hago yo
17:00-18.30h

**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 20 AL 24 DE OCTUBRE 2025

LUNES 20

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

Taller digital de Canva(M)
18:00- 19:30 Semanal

**Hablemos de las estrellas
(TP)**
Con Satélites
18:00- 19:30h

Por todas nosotras(M)
Grupo de autoestima
18:00-19:30h Semanal

MARTES 21

MAÑANA

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

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

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



TARDE

Tengo ganas de mí(M)
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo (M)**
10:30- 11:30h Semanal

**Encuentro al fuego de la
literatura.
Especial
Día de las Escritoras(M)**
10:30-13:30h

El canto de las mujeres(M)
11:30-12:30h Semanal

Me quiero conmigo(M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Cuerpo, movimiento y relax
de tarde(M)**
18:00-19:30h Semanal

**¿Relación tóxica?
Lo vemos juntas(M)**
18:00-19:30h

JUEVES 23

MAÑANA

**Empowerkarma
de mañaneo(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
11:00-12:30h Semanal

**Cuerpo, movimiento y relax
de mañana(M)**
12:30-14:00h Semanal



TARDE

Amigas de las letras(TP)
17:00-18:00h Semanal

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

Intensivo de Clown(TP)
18:00-19:30h

VIERNES 24

MAÑANA

Activa tu mente(M)
Especial Día de las
Personas de Edad(10)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
10:30-12:00h Semanal

Alimentando la igualdad(M)
Taller sobre alimentación y
género:

Salud física y mental en
relación a la alimentación
Con Justicia Alimentaria
12:00-13:30h Semanal

Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y
dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal

TARDE

EncuentrArte (M)
Las rosas me las hago yo
17:00-18.30h

**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



SEMANA DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE 2025



LUNES 27

MAÑANA

Salida al Parque Agrario de Fuenlabrada(M)
Con Foret
10:00-13:00h

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

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

Taller digital de Canva(M)
18:00- 19:30 Semanal

Por todas nosotras(M)
Grupo de autoestima
18:00-19:30h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

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

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

**Ciclo de Cuidadas
¿Quién cuida de mí?(M)**
Con Fundación Mujeres
12:00-14:00h

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

TARDE

Tengo ganas de mí(M)
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

**Me estiro y no me estreso de
mañanao(M)**
10:30- 11:30h Semanal

El canto de las mujeres(M)
11:30-12:30h Semanal

Me quiero conmigo(M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal



TARDE

**Cuerpo, movimiento y relax
de tarde(M)**
18:00-19:30h Semanal

El Contrato Amoroso(M)
18:00-19:30h

JUEVES 30

MAÑANA

**Desplázate mejor
usando el móvil(M)**
Con Madrid Aula digital
10:30- 13:30h

**Empowerkarma
de mañanao(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
11:00-12:30h Semanal
**Cuerpo, movimiento y relax
de mañana(M)**
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Amigas de las letras(TP)
17:00-18:00h Semanal

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

**Ritualitos que tiene una
para vivir(M)**
18:00-19:30h

Acto feminicidios(TP)
19:15h

VIERNES 31

MAÑANA

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
10:30-12:00h Semanal

Alimentando la igualdad(M)
Taller sobre
alimentación y género:
Discriminación de género y
otros trucos publicitarios de
las empresas alimentarias
Con Justicia Alimentaria
12:00-13:30h Semanal

Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y
dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal

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

