

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN JUNIO 2024



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 39 64 / 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 20h 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:

- Asesoría informática
- Asesoría artística
- Un ordenador para mí. Uso libre
- Coworking
- Exposición: Un lugar seguro
- Biblioteca
- Cocina
- Jardín
- Disponibilidad de aulas
- La huerta de la Carme: la huerta comunitaria es un espacio donde compartir conocimiento y cultivar nuestras hortalizas. Pregunta en acogida cómo participar.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 3 AL 7 DE JUNIO 2024

LUNES 3

MAÑANA

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

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

Informática primeros pasos(M)
12:00-13:30h Semanal



TARDE

Smartphone(M)
17:00-18:00h Semanal

Salud financiera (M)
Con Fundación Nantik Lum
17:00-19:00h Semanal

MARTES 4

MAÑANA

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

Her voces (M)
Taller de inglés
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Amigas de las letras(M)
Club de lectura.
Especial LGTBI
17:00-18:00h Semanal

Cineforum Orgullosas(TP)
17:00h Semanal

Habilidades personales y digitales para el empleo(M)
Con Fundación Mujeres
17:00-19:00h Semanal

Biodanza(TP)
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Biodanza(TP)
Con el CMSc de Hortaleza
10:30-12:00h Semanal

Informática para la memoria(M)
11:00-12:15h Semanal

El canto de la mujeres(M)
11:00-12:00h Semanal

Me quiero conmigo(M)
Taller de autoestima
12:30-14:00h Semanal



TARDE

Jugamos juntas y poderosas(M)
Taller de clown
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

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

Cuerpo, movimiento y relax(M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Aliados del teatro(H)
17:30-18:30h Mensual

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

Tengo ganas de mí(M)
Taller de autoestima
18:00h-19:30 Semanal

**Exposición:
Un lugar seguro(TP)**
Inauguración
18:00h
Biodanza(TP)
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 7

MAÑANA

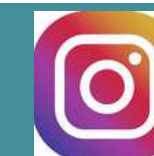
Conoce tus derechos(TP)
La Unión Europea
11:30-13:00h

Me estiro y no me estreso(M)
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación.
11:00- 12:00h Semanal

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



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



SEMANA DEL 10 AL 14 DE JUNIO 2024

LUNES 10

MAÑANA

En Calma(M)

Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal

Escritura emocional(M)

11:00-12:00h Semanal

Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)

12:00-13:30h Semanal

Informática primeros pasos(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Smartphone(M)

17:00-18:00h Semanal

Salud financiera (M)

Con Fundación Nantik Lum
17:00-19:00h Semanal


Contrato amoroso (TP)

Vivienda familiar y afectos
18:30-20:00h Mensual

MARTES 11

MAÑANA

Encuentros al Fuego de la Literatura(M)

- Narrativas diversas por el Día Internacional del Orgullo LGTBI (28J) 
10:00-14:00h

Tejiendo juntas(M)

Día Mundial de Tejer en Público(8J)
11:00-13:00h

TARDE

Orientación para mujeres cuidadoras(M)

Con Fundación Mujeres
16:00-18:00h Semanal

Amigas de las letras(M)

Club de lectura.
Especial LGTBI
17:00-18:00h Semanal

Cineforum Orgullosas(TP)

17:00h Semanal

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
10:30-12:00h Semanal

Informática para la memoria(M)

11:00-12:15h Semanal

El canto de la mujeres(M)

11:00-12:00h Semanal

Me quiero conmigo(M)

Taller de autoestima
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Fiesta final de curso(TP)

17:00h



JUEVES 13

MAÑANA

Empowerkarma(M)

Espacio para activarnos físicamente
11:00-12:00h Semanal

Mindfulness para el bienestar

11:00-12:00h Semanal

Cuerpo, movimiento y relax(M)

12:00-13:30h Semanal



TARDE

Hilanderas de retales(M)

17:45-19:45h Semanal

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 14

MAÑANA

Me estiro y no me estreso(M)

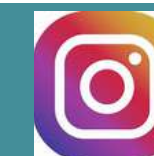
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación.
11:00- 12:00h Semanal

Teatro las dramáticas(M)

Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal



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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE JUNIO 2024

LUNES 17

MAÑANA

En Calma(M)

Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal

Escritura emocional(M)

Especial LGTBI
11:00-12:00h Semanal

Derechos laborales y contratos (TP)

Con Fundación Nantik Lum
11:00-13:00h

Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)

12:00-13:30h Semanal

Informática primeros pasos(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Smartphone(M)

17:00-18:00h Semanal

MARTES 18

MAÑANA

Ganchillo y punto(M)

11:00-13:00h Semanal



TARDE

Orientación para mujeres cuidadoras(M)

Con Fundación Mujeres
16:00-18:00h Semanal

Amigas de las letras(M)

Club de lectura
Especial LGTBI
17:00-18:00h Semanal

Cineforum Orgullosas (TP)

17:00h Semanal

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
10:30-12:00h Semanal

Informática para la memoria(M)

11:00-12:15h Semanal

El canto de la mujeres(M)

11:00-12:00h Semanal



TARDE

Encuentro artístico interespecial(TP)

17:30-20:00h



JUEVES 20

MAÑANA

Empowerkarma(M)

Espacio para activarnos
físicamente
11:00-12:00h Semanal

Marca personal y entrevista laboral(M)

12:00-12:30h

Cuerpo, movimiento y relax(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Hilanderas de retales(M)

17:45-19:45h Semanal

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal



VIERNES 21

MAÑANA

Encuentro profesional: Trabajar en red(TP)

Para profesionales del
trabajo social
Con Hortaleza Violeta
9:30- 13:30h

Me estiro y no me estreso(M)

Ejercicios de
estiramientos y técnicas
de relajación.
11:00- 12:00h Semanal

Teatro las dramáticas(M)

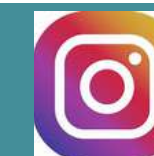
Dinámicas corporales y
dramáticas de teatro
social
12:00-13.30h Semanal

TARDE

Cuentos para un mundo posible(TP)

18:00-19:00h

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



SEMANA DEL 24 AL 28 DE JUNIO 2024

LUNES 24 MAÑANA

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



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

Informática primeros pasos(M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Smartphone(M)
17:00-18:00h Semanal



MARTES 25 MAÑANA

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



TARDE

Orientación para mujeres cuidadoras(M)
Con Fundación Mujeres
16:00-18:00h Semanal

Amigas de las letras(M)
Club de lectura
Especial LGTBI
17:00-18:00h Semanal

Cineforum Orgullosas(TP)
17:00h Semanal

Biodanza(TP)
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 26 MAÑANA

Biodanza(TP)
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

Informática para la memoria(M)
11:00-12:15h Semanal

El canto de la mujeres(M)
11:00-12:00h Semanal



TARDE

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

Jugamos juntas y poderosas(M)
Taller de clown
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 27 MAÑANA

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

Cuerpo, movimiento y relax(M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

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

Biodanza(TP)
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

Acto de feminicidios(TP)
19:30h



VIERNES 28 MAÑANA

Me estiro y no me estreso(M)
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación
11:00- 12:00h Semanal



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

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

