

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN ENERO 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: 91 588 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: Guatemala trabajando por los derechos de las niñas cargo de Unicef España
- Formación a PROFESIONALES
- Disponibilidad de SALAS
- Disponibilidad de AULA INFORMÁTICA
- Asesoría informática
- Coworking
- Biblioteca
- Cocina office
- Jardín

SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

LUNES 5

MAÑANA

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



MARTES 6

FESTIVO



MIÉRCOLES 7

MAÑANA

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

TARDE

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

JUEVES 8

MAÑANA

**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 9

MAÑANA

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 (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 12 AL 16 DE ENERO 2026

LUNES 12

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

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

MARTES 13

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

**Testamentos y herencias
(TP)**
17:00-18:30h

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

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

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

**Duelo. con el CMS,c
Hortaleza**
10:30-12:00h

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

TARDE

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

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

JUEVES 15

MAÑANA

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

Nos entrevistamos (M)
12:00-14:00h

**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 16

MAÑANA

**Visita guiada
“Habitar España, medio
siglo de vivienda” (M)**
Casa de la arquitectura
12:30-14:00h

TARDE

**Especial puertas abiertas
Hilanderas de retales(M)**
17:00-19:30h

(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 19 AL 23 DE ENERO 2026

LUNES 19 MAÑANA

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

**Competencias para el
empleo con Fundación
Mujeres**

10:00- 13:00h (M)

¡Ahora nos toca jugar!(M)

12:00-13.30h Semanal

¡Mantente activa!(M)

12:00-13.30h Semanal

**Grupo de apoyo para
mujeres separadas(M)**

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Taller digital de Canva(M)

18:00- 19:30 Semanal

**Me estiro y no me estreso
de tardeo(M)**

18:00- 19:00h Semanal

**Hablemos de las estrellas
(TP)**

Con Satélites

18:00- 19:30h

Por todas nosotras(M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 20

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

**Visita a Escuela Municipal
Empleo Verde y Oficios**

10:00-12:00h (M)

**Competencias para el
empleo con Fundación
Mujeres**

10:00- 13:00h (M)

TARDE

**Empowerkarma
de tardeo(M)**

Espacio para activarnos
físicamente

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo (M)**

10:30- 11:30h Semanal

**Competencias para el
empleo con Fundación
Mujeres**

10:00- 13:00h (M)

TARDE

**Cuerpo, movimiento y relax
de tarde(M)**

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 22

MAÑANA

**Empowerkarma
de mañaneo(M)**

Espacio para activarnos
físicamente

11:00-12:30h Semanal

Nos entrevistamos (M)
12:00-14:00h

**Cuerpo, movimiento y relax
de mañana(M)**

12:30-14:00h Semanal

**Competencias para el
empleo con Fundación
Mujeres**

10:00- 13:00h (M)

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 23

MAÑANA

**Competencias para el
empleo con Fundación
Mujeres**

10:00- 13:00h (M)

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 (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 26 AL 30 DE ENERO 2026

LUNES 26

MAÑANA

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

Competencias para el empleo con Fundación Mujeres
10:00- 13:00h (M)

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

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

¡Mantente activa!(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)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 27

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

Competencias para el empleo con Fundación Mujeres
10:00- 13:00h (M)

TARDE

Testamentos y herencias (TP)
17:00-18:30h

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

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

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

Competencias para el empleo con Fundación Mujeres
10:00- 13:00h (M)

TARDE

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

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

JUEVES 29

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

Nos entrevistamos (M)
12:00-14:00h

TARDE

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

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

Acto feminicidios (TP)
19:15h

VIERNES 30

MAÑANA

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 (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

