

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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: **“RelacionArte” de María José Moreno**
- Formación a PROFESIONALES
- Disponibilidad de SALAS
- Disponibilidad de AULA INFORMÁTICA
- Asesoría informática
- Coworking

SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 3 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

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

MARTES 4 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

**Ciclo de “cudadanas”. Así
soy, así me veo, así me ven:
autoestima y
empoderamiento(M)**
Con Fundación Mujeres
12:00-14:00h

TARDE

**Violencia sexual y acceso a
la justicia(M)**
17:00-18:30h

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 5 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

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

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

JUEVES 6 MAÑANA

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

**Grupo terapéutico acoso
laboral (M)**
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

Aliados del teatro(H)
Con Adisli
17:30-19:00h

VIERNES 7 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

Alimentando la igualdad(M)
Taller sobre
alimentación y género
“La tarea de cuidar. ¿Es
posible frenar el
desperdicio con una
perspectiva de género?”
Con Justicia Alimentaria
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Obra de teatro
“Ante el espejo”(TP)**
Asociación Manuela Cortés
17:30-19.00h

(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 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 10



MARTES 11 MAÑANA

Taller de derechos del empleo del hogar(TP)
Con Ecos do Sur
10:00-12:00h

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

Violencia sexual y acceso a la justicia(M)
17:00-18:30h

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 12 MAÑANA

Duelo y soledad no deseada(TP)
con CMSc Hortaleza
10:30-12:00h

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

Escape Room contra la Trata(TP)
Con Hortaleza Violeta
16:00-19:00

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

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

JUEVES 13 MAÑANA

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

Grupo terapéutico acoso laboral (M)
12:00-13:30h

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

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

TARDE

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

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

Obra de teatro "Fatásticamente bien"(TP)
Las Teatrísimas
18:00-19:00h

VIERNES 14 MAÑANA

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

Alimentando la igualdad(M)
Taller sobre alimentación y género
"Tejer redes alimentarias: Cómo tejemos corresponsabilidad alimentaria en nuestros barrios"
Con Justicia Alimentaria
12:00-13:30h Semanal

Inauguración exposición: RelacionArte De María José Moreno(TP)
Fundación Hospitalarias
12:00-13:30h

TARDE

Históricas: Hildegart Rodríguez(TP)
18:30h 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 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025



LUNES 17

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 Semanal

TARDE

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

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

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

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

MARTES 18

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

Ciclo de “cudadanas”. Gestionando la culpa(M)
Con Fundación Mujeres
12:00-14:00h

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 19

MAÑANA

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

Mantenimiento de huertos. Prácticas necesarias para mantener un huerto saludable y productivo (M)
Con Foret
12:00-13:30h

El canto de las mujeres(M)
11:30-12:30h 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 20

MAÑANA

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

Grupo terapéutico acoso laboral (M)
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

Presentación poemario “Mientras rozas el cielo” de Cristina Alonso(TP)
18:00-19:30h

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

VIERNES 21

MAÑANA

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

Alimentando la igualdad(M)
Taller sobre alimentación y género “Cucharas en el aire”
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: Christine de Pizan(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 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 24

MAÑANA

**Conmemoración del 25N.
Día Internacional de la
Eliminación de la Violencia
contra las Mujeres(TP)**
Con Hortaleza Violeta
11:00-14:00h



TARDE

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

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

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

MARTES 25

MAÑANA

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

**Escritura emocional.
Especial 25N (M).**
11:00-12:30h Semanal

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

**Ciclo de ciudadanas. Cómo
poner límites.(M)** 12:00-
14:00h

TARDE

**Tengo ganas de mí.
Especial 25N(M).**
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 26

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.
Especial 25N(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 27

MAÑANA

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

**Pregúntale a la abogada.
Grupo terapéutico acoso
laboral (M)**
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

**Jornada de puertas abiertas:
micro abierto(TP)**
18:00-19:15h

Acto feminicidios (TP)
19:15h

VIERNES 28

MAÑANA

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

Alimentando la igualdad(M)
Taller sobre alimentación y
género
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

**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

