

ESPACIO DE IGUALDAD CARME 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



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 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 "cuidadanías". 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 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

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

Grupo terapeútico 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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025



red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

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 terapeútico 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 "Fatácticamente 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

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 "cuidadanías". Gestiónando 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