

# ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24 y 31 el Espacio permanecerá cerrado.

### 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 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025



## LUNES 1 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

**¡Mantente activa!(M)**  
Ejercicios de  
mantenimiento  
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)  
Especial CV**  
18:00- 19:30 Semanal

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



## MARTES 2 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

**Encuentro Alimentando la  
igualdad(M)**  
Centro vecinal Cinesa  
San Cristobal  
18:00h Puntual

## MIÉRCOLES 3 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)**  
18-19:30h



## JUEVES 4 MAÑANA

**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

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

### 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 5 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:  
12:00-13:30h Semanal

### TARDE

**No soy superwoman,  
¡pero sí soy súper! (M)**  
Taller de arteterapia  
18:00-19:30h Puntual



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





# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



CARME CHACÓN

Espacio de Igualdad

LUNES 8

FESTIVO



MARTES 9

MAÑANA

**Mantenimiento de huertos. Prácticas necesarias para un huerto saludable y productivo (M)**

Con Foret  
11:00-12:00h

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

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

**Competencias digitales con Asociación Barró 10:00-12:30h (M)**

TARDE

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

**Tu derecho a empezar de nuevo: descubre la Ley de Segunda Oportunidad (TP)**  
Con asociación JELPAS  
17:30-19:00h

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

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

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

**Duelo y soledad en navidad(TP)**  
con CMSc Hortaleza  
10:30-12:00h

**Competencias digitales con Asociación Barró 10:00-12:30h (M)**

**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)**  
18-19:30h

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



JUEVES 11

MAÑANA

**Salida interespacial (TP)**  
Nos vamos al cine a ver "Padre"  
11:00-13:30

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

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

**Competencias digitales con Asociación Barró 10:00-12:30h (M)**

**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 12

MAÑANA



TARDE

**No soy superwoman, ¡pero sí soy súper! (M)**  
Taller de arteterapia  
18:00-19:30h Puntual



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon)







# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025



## LUNES 15 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

**¡Mantente activa!(M)**  
Ejercicios de  
mantenimiento  
12:00-13.30h Semanal

**Competencias Digitales con  
Fundación Mujeres (M)**  
10:00-13:00h

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

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

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

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

## MARTES 16

### 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 Digitales con  
Fundación Mujeres (M)**  
10:00-13:00h

**TARDE**  
**Testamentos y herencias  
(TP)**  
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 17

### MAÑANA

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

**Competencias Digitales con  
Fundación Mujeres (M)**  
10:00-13:00h

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

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

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

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



## JUEVES 18

### 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

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

**Competencias Digitales con  
Fundación Mujeres (M)**  
10:00-13:00h



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

**Fiesta de invierno, con el  
coro de Hortaleza  
Singspiration (TP)**  
18:00-19:30h

## VIERNES 19

### 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

**Chocolatada. Mesa barrios  
que acompañan(TP)**  
11:00-13:00h

### TARDE

**No soy superwoman,  
¡pero sí soy súper! (M)**  
Taller de arteterapia  
18:00-19:30h Puntual



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon)





# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

**LUNES 22**

MAÑANA

**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



**MARTES 23**

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

**Acto feminicidios (TP)**  
19:15h

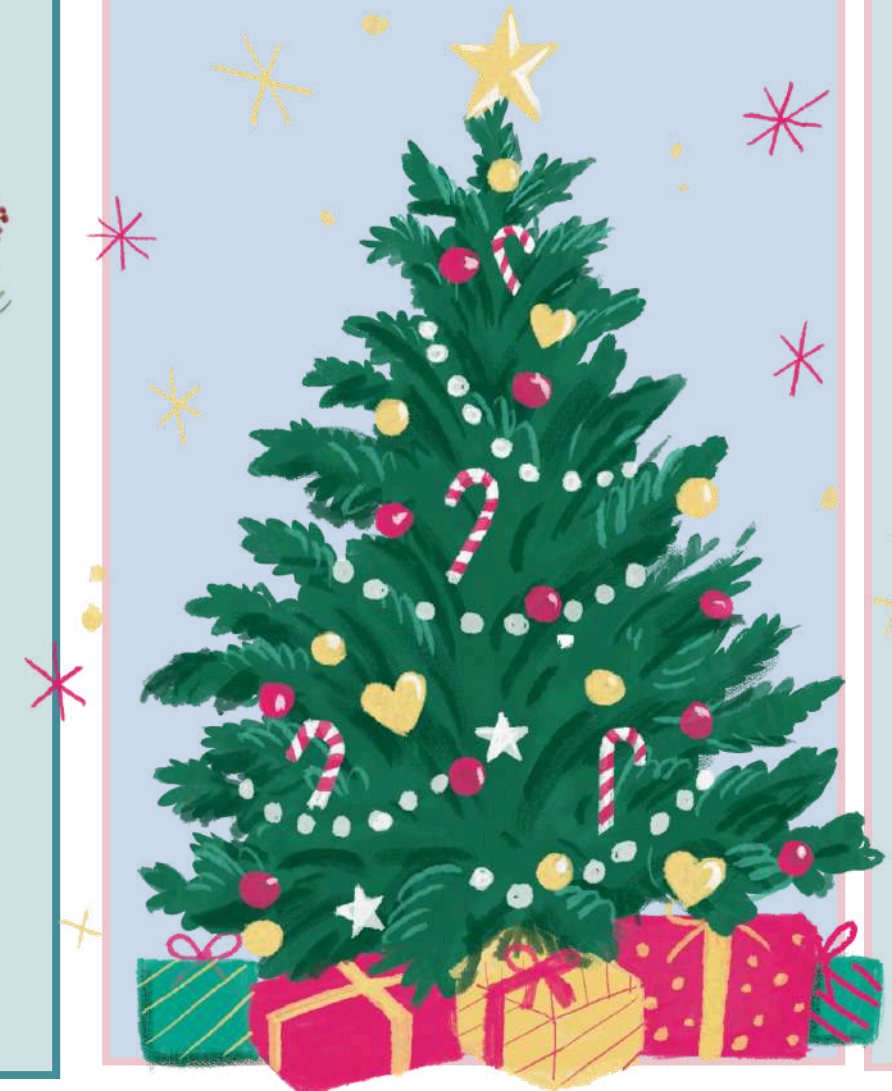
**MIÉRCOLES 24**

**CERRAMOS**



**JUEVES 25**

**FESTIVO**



**VIERNES 26**

MAÑANA

**Activa tu mente(M)**  
Pasatiempos, juegos y  
acertijos  
10:30-12:00h 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon)





# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

MADRID  
red de  
espacios de  
igualdad



CARME CHACÓN

## LUNES 29

### MAÑANA

**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

**AmArte(M)**  
Taller de arteterapia  
17:00- 18:30h Puntual



## MARTES 30

### MAÑANA

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

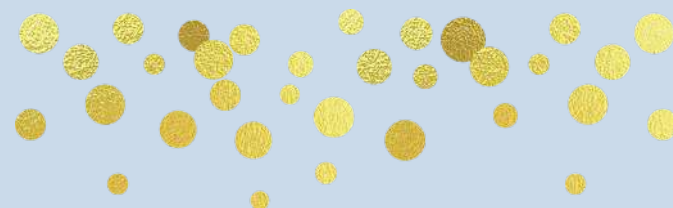
**Escritura emocional(M)**  
11:00-12:30h Semanal

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



### TARDE

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



## MIÉRCOLES 31

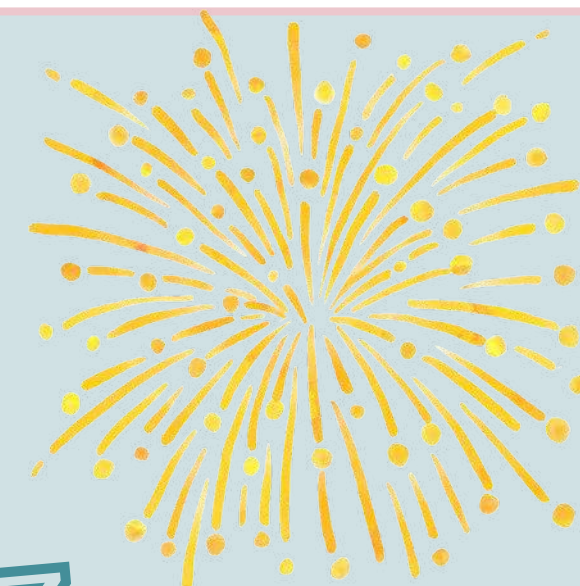
# CERRAMOS



# ¡FELIZ AÑO NUEVO!

# 2026!

Happy New Year!



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon)

