

ESPACIO DE IGUALDAD CARME 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



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 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 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)
18-19:30h



JUEVES 4 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 terapeútico 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



políticas sociales,
familia e igualdad

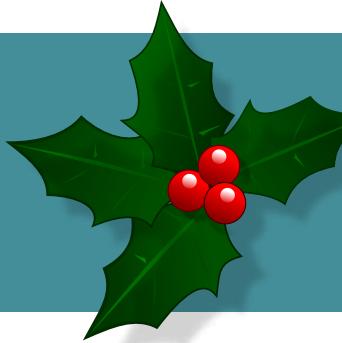
MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025



MADRID

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

CARMÉ CHACÓN

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 tarde(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 terapeútico 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
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
TARDE

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



TARDE

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
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



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



MADRID



CARME CHACÓN



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025



MADRID



CARMÉ CHACÓN

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

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

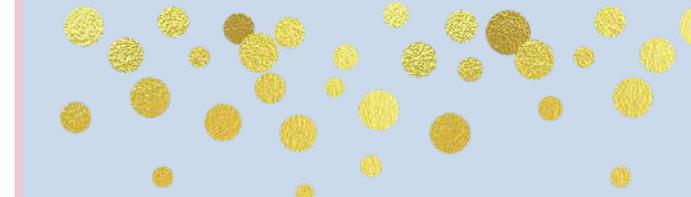
Escritura emocional(M)
11:00-12:30h Semanal

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon

