

# ESPACIO DE IGUALDAD CARME CHACÓN

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 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](mailto: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.

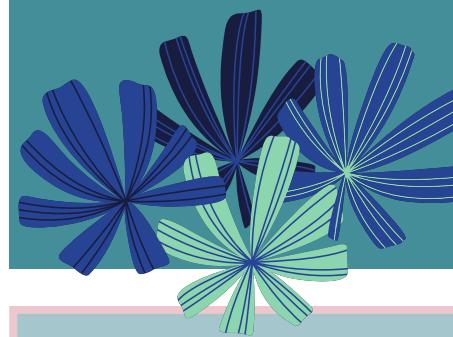
Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



### ADEMÁS TENEMOS:

- **Exposición:** **Alimentando la Igualdad a cargo de justicia alimentaria y OMC Radio**
- Formación a PROFESIONALES
- Disponibilidad de SALAS
- Disponibilidad de AULA INFORMÁTICA
- Asesoría informática
- Coworking
- Biblioteca
- Cocina office
- Jardín





# SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO 2026



## LUNES 2

### MAÑANA

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

**¡Mantente activa!(M)**  
12:30-13.30h Semanal

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

### TARDE

**Taller digital CANVA(M)**  
18:00- 19:30h



## MARTES 3

### MAÑANA

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

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

### TARDE

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

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

## MIÉRCOLES 4

### 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

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



## JUEVES 5

### 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(M)**  
12:30-14:00h Semanal

### TARDE

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

**Amigas de las letras(M)**  
Club de lectura  
17:00-18:00h Semanal

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

## VIERNES 6

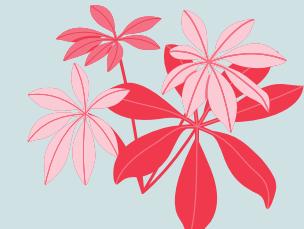
### MAÑANA

**Carnaval comunitario: taller de máscaras(TP)**  
12:30-13:30h



### TARDE

**Cinefórum**  
Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales dirigidos por mujeres (TP)  
17:00 a 19:00h.



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



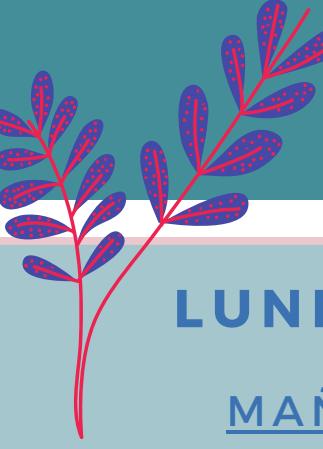
políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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





# SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO 2026



## LUNES 9 MAÑANA

**Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)**  
12:00-13:30h Semanal

**Charla-Taller sobre el Sistema de Formación Profesional**, por parte del Programa Mentores de FP (M)  
10:00-12:00h

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

**¡Mantente activa!(M)**  
12:30-13.30h Semanal

### TARDE

**Taller digital CANVA(M)**  
18:00- 19:30h

## MARTES 10 MAÑANA

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

**Ecritura emocional. Especial amor romántico (M)**  
11:00-12:00h Semanal

### TARDE

**Testamentos y herencias (TP)**  
16:00-17:30h

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

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

## MIÉRCOLES 11 MAÑANA

**Aplicaciones del día a día con Fundación Orange(M)**  
10:00-13:00h Semanal

**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

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

## JUEVES 12 MAÑANA

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

**Inteligencia artificial con Fundación Orange (M)**  
10:00-13:00h

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

### TARDE

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

**Charla-Taller sobre el Sistema de Formación Profesional**, por parte del Programa Mentores de FP (M)  
17:30-19:30h

**Amigas de las letras(M)**  
Club de lectura  
17:00-18:00h Semanal

**Danzar la vida(TP)**  
18:00-19:00h Mensual

## VIERNES 13 MAÑANA

**Que no te timen por amor (M)**  
12:00-13:30h

**Teatro las dramáticas(M)**  
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social  
12:00-13.30h Semanal

### TARDE

**Cinefórum**  
Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales dirigidos por mujeres (TP)  
17:00 a 19:00h.



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

## LUNES 16

### MAÑANA

**Relajación en Calma(M)**  
11:00-12:00h Semanal

**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)**  
12:30-13.30h Semanal

### TARDE

**Taller digital CANVA(M)**  
18:00- 19:30h

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

## MARTES 17

### MAÑANA

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

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

**Ciclo de Cuidadanías: ¿Quién cuida de mí? (M)**  
10:00-12:00h

### 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 18

### MAÑANA

**Aplicaciones del día a día con Fundación Orange(M)**  
10:00-13:00h Semanal

**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

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

## JUEVES 19

### MAÑANA

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

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

**Inteligencia artificial con Fundación Orange (M)**  
10:00-13:00h

### TARDE

**Amigas de las letras(M)**  
Club de lectura  
17:00-18:00h Semanal

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

## VIERNES 20

### MAÑANA

**Teatro las dramáticas(M)**  
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social  
12:00-13.30h Semanal

### TARDE

**Cinefórum**  
Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales dirigidos por mujeres (TP)  
17:00 a 19:00h.



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO 2026

## LUNES 23

### MAÑANA

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

**Relajación en Calma(M)**  
11:00-12:00h Semanal

**Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)**  
12:00-13:30h Semanal

**¡Mantente activa!(M)**  
12:30-13.30h Semanal

### TARDE

**Taller digital CANVA(M)**  
18:00- 19:30h

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

## MARTES 24

### MAÑANA

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

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

**Ciclo de Cuidadanías: 1,2,3 respira otra vez... y relaja (M)**  
10:00-12:00h

### TARDE

**Testamentos y herencias (TP)**  
16:00-17:30h

**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 25

### MAÑANA

**Aplicaciones del día a día con Fundación Orange(M)**  
10:00-13:00h Semanal

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

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

## JUEVES 26

### MAÑANA

**Encuentro al fuego de la literatura: intimidad(M)**  
En Museo de Artes Decorativas  
10:30-13:30h

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

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

**Inteligencia artificial con Fundación Orange (M)**  
10:00-13:00h

### TARDE

**Amigas de las letras(M)** Club de lectura  
17:00-18:00h Semanal

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

**Intensivo de Clown(TP)**  
18:00-19:15h  
**Acto feminicidios(TP)**  
19:15h

## VIERNES 27

### MAÑANA

**Teatro las dramáticas(M)**  
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social  
12:00-13.30h Semanal



### TARDE

**Cinefórum**  
Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales dirigidos por mujeres (TP)  
17:00 a 19:00h.



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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

