

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ 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

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 tardeo(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

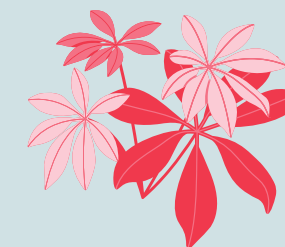
MAÑANA

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon





SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO 2026

<div>LUNES 9</div> <div>MAÑANA</div> <div><p>Grupo de apoyo para mujeres separadas (M) 12:00-13:30h Semanal</p><p>Charla-Taller sobre el Sistema de Formación Profesional, por parte del Programa Mentores de FP (M) 10:00-12:00h</p><p>¡Ahora nos toca jugar!(M) 12:00-13.30h Semanal</p><p>¡Mantente activa!(M) 12:30-13.30h Semanal</p></div> <div>TARDE</div> <div><p>Taller digital CANVA(M) 18:00- 19:30h</p></div>	<div>MARTES 10</div> <div>MAÑANA</div> <div><p>Ganchillo y punto GLAM(M) 11:00-13:00h Semanal</p><p>Escritura emocional. Especial amor romántico (M) 11:00-12:00h Semanal</p></div> <div>TARDE</div> <div><p>Testamentos y herencias (TP) 16:00-17:30h</p><p>Tengo ganas de mí. Especial amor romántico(M) Grupo de autoestima 17:30-19:00h Semanal</p><p>Empowerkarma de tardeo(M) Espacio para activarnos físicamente 18:00-19:30h Semanal</p></div>	<div>MIÉRCOLES 11</div> <div>MAÑANA</div> <div><p>Aplicaciones del día a día con Fundación Orange(M) 10:00-13:00h Semanal</p><p>Me estiro y no me estreso de mañaneo(M) 10:30- 11:30h Semanal</p><p>El canto de las mujeres(M) 11:30-12:30h Semanal</p><p>Me quiero conmigo(M) Grupo de autoestima 12:00-13:30h Semanal</p></div> <div>TARDE</div> <div><p>El Contrato Amoroso(M) 18-19:30h</p><p>Cuerpo, movimiento y relax de tarde(M) 18:00-19:30h Semanal</p></div>	<div>JUEVES 12</div> <div>MAÑANA</div> <div><p>Empowerkarma de mañaneo(M) Espacio para activarnos físicamente 11:00-12:30h Semanal</p><p>Inteligencia artificial con Fundación Orange (M) 10:00-13:00h</p><p>Cuerpo, movimiento y relax(M) 12:30-14:00h Semanal</p></div> <div>TARDE</div> <div><p>Hilanderas de retales(M) 17:45-19:45h Semanal</p><p>Charla-Taller sobre el Sistema de Formación Profesional, por parte del Programa Mentores de FP (M) 17:30-19:30h</p><p>Amigas de las letras(M) Club de lectura 17:00-18:00h Semanal</p><p>Danzar la vida(TP) 18:00-19:00h Mensual</p></div>	<div>VIERNES 13</div> <div>MAÑANA</div> <div><p>Que no te timen por amor (M) 12:00-13:30h</p><p>Teatro las dramáticas(M) Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social 12:00-13.30h Semanal</p></div> <div>TARDE</div> <div><p>Cinefórum Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales dirigidos por mujeres (TP) 17:00 a 19:00h.</p></div> <div></div>
--	---	---	--	---

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



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 Ciudadanas: ¿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
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 Cuidadas: 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon

