

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN MARZO 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 aquello
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 y Club de Estudiantes
- Biblioteca
- Cocina office
- Jardín

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

LUNES 2

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

Me estiro y no me estreso de tardeo(M)

18:00- 19:00h Semanal

MARTES 3

MAÑANA

Escritura emocional(M)

11:00-12:00h Semanal

Ganchillo y punto

GLAM(M)

11:00-13:00h Semanal

La Huerta de la Carme (M)

11:00-13:00h Semanal



TARDE

Qué cabeza la mía (M)

Taller de memoria

16:30-18:00h Semanal

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

Concierto Especial 8M (TP)

El alumnado de las Escuelas

Municipales de Música

Federico Chueca

y El Capricho nos ofrece

una actuación

de coro y cantantes

dirigido por Gabriela Ferrari

18:00h.



JUEVES 5

MAÑANA

Empowerkarma de mañaneo(M)

11:00-12:30h Semanal

Visita inaugural guiada a la Exposición:

Mujeres Leyendas del Deporte.(M)

11:00-13:00h



Hilanderas de retales(M)

17:45-19:45h Semanal

Amigas de las letras(M)

Club de lectura

17:00-18:00h Semanal

Aliados del teatro(H)

Con Adisli

18:00-19:30h

VIERNES 6

MAÑANA

Olé nosotras

Taller de sevillanas(M)

10:30-12:00h Semanal

AmArte. Taller de arteterapia (M)

11:00-12:30h Semanal

Teatro las dramáticas(M)

Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social

12:00-13.30h Semanal

TARDE

Cinefórum

Dirigido por Mujeres (TP)

Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales.

En colaboración con la Plataforma Cultural

By Women,

impulsora del festival

Directed by Women Spain

17:00-19:00h.



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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026

LUNES 9

MAÑANA

**Conmemoración del 8M.
Día Internacional
de la Mujer(TP)**
Con Hortaleza Violeta,
Mesa Social
y Barrios que Acompañan
11:00-14:00h



TARDE

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

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

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

MARTES 10

MAÑANA

**Uso básico
del smartphone**
con Fundación Orange (M)
10:00-13:00h

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

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

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

TARDE

Qué cabeza la mía (M)
Taller de memoria
16:30-18:00h Semanal

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 11

MAÑANA

**Uso básico
del smartphone**
con Fundación Orange (M)
10:00-13:00h

**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

El Contrato Amoroso(M)
16:30-18:00h

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

JUEVES 12

MAÑANA

**Uso básico
del smartphone**
con Fundación Orange (M)
10:00-13:00h

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

**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

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

VIERNES 13

MAÑANA

**AmArte. Taller de
arteterapia (M)**
11:00-12:30h Semanal

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

TARDE

Cinefórum
Dirigido por Mujeres (TP)
Proyección y debate
acerca de cortometrajes
y documentales.
En colaboración con la
Plataforma Cultural
By Women,
impulsora del festival
Directed by Women Spain
17:00-19:00h.



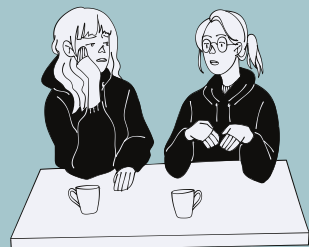
(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026

LUNES 16

MAÑANA

**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

TARDE

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



MARTES 17

MAÑANA

**Bulos y noticias falsas
con Fundación Orange (M)**
10:00-13:00h

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

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

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

TARDE

**Qué cabeza la mía.
Taller de memoria. (M)**
16:30-18:00h Semanal

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



MIÉRCOLES 18

MAÑANA

**Bulos y noticias falsas
con Fundación Orange (M)**
10:00-13:00h

**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

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

JUEVES 19

MAÑANA

**Bulos y noticias falsas
con Fundación Orange (M)**
10:00-13:00h

**Empowerkarma
de mañaneo(M)**
Espacio para activarnos
físicamente
11:00-12:30h Semanal
**Cuerpo, movimiento
y relax(M)**
12:30-14:00h Semanal

TARDE

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

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

Teatro (TP)
Activa tu creatividad
18:00-19:30h

VIERNES 20

MAÑANA

**Olé nosotras
Taller de sevillanas(M)**
10:30-12:00h Semanal

**AmArte. Taller de
arteterapia (M)**
11:00-12:30h Semanal

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

TARDE

**Cinefórum
Dirigido por Mujeres (TP)**
Proyección y debate
acerca de cortometrajes
y documentales.
En colaboración con la
Plataforma Cultural
By Women,
impulsora del festival
Directed by Women Spain
17:00-19:00h.



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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

LUNES 23

MAÑANA

Curso de Competencias Digitales iniciales
con Asociación Barró (M)
10:30- 13:00h

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



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

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

TARDE

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

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

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

MARTES 24

MAÑANA

Ganchillo y punto GLAM(M)
11:00-13:00h Semanal
Curso de Competencias Digitales iniciales
con Asociación Barró (M)
10:30-13:00h

Escritura emocional(M)
11:00-12:00h Semanal
La Huerta de la Carme (M)
11:00-13:00h Semanal

Visita a la Exposición: Mujeres Leyendas del Deporte (M)
11:00-13:00h



TARDE

Qué cabeza la mía. Taller de memoria. (M)
16:30-18:00h Semanal

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

Empowerkarma de tardeo(M)
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Curso de Competencias Digitales iniciales con Asociación Barró (M)
10:30- 13:00h
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

El Contrato Amoroso(M)
16:30-18:00h

Visita guiada Casa de la arquitectura "Habitar con perspectiva de género" (M)
17:00-18:30h



JUEVES 26

MAÑANA

Curso de Competencias Digitales iniciales con Asociación Barró (M)
10:30- 13:00h

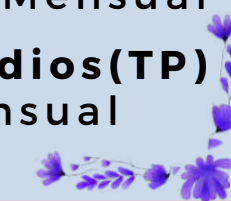
Empowerkarma de mañaneo(M)
11:00-12:30h Semanal
Cuerpo, movimiento y relax(M)
12:30-14:00h Semanal

VIDEOFORUM 8M COMUNITARIO (TP)
"La boda de mi mejor amiga"
12:00h.

TARDE

Amigas de las letras(M)
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

Acto feminicidios(TP)
19:15h Mensual



VIERNES 27

MAÑANA

Curso de Competencias Digitales iniciales con Asociación Barró (M)
10:30- 13:00h

AmArte. Taller de arteterapia (M)
11:00-12:30h Semanal

Olé nosotras Taller de sevillanas(M)
10:30-12:00h Semanal

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

TARDE

Cinefórum Dirigido por Mujeres (TP)
Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales.
En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain
17:00-19:00h.

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

SEMANA DEL 30 DE MARZO 2026

LUNES 30

MAÑANA

¡Ahora nos toca jugar!(M)
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)
12:30-13.30h Semanal

TARDE

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

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

MARTES 31

MAÑANA

**Yoga para
principiantes(M)**
10:30-11:30h Semanal
Escritura emocional(M)
11:00-12:00h Semanal
**Ganchillo y punto
GLAM(M)**
11:00-13:00h Semanal
La Huerta de la Carme (M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

**Qué cabeza la mía.
Taller de memoria. (M)**
16:30-18:00h Semanal



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

FESTIVO

FESTIVO

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