

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN ABRIL 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: Mujeres y sororidad 8M**
- Formación a PROFESIONALES
- Disponibilidad de SALAS
- Disponibilidad de AULA INFORMÁTICA
- Asesoría informática
- Coworking y Club de Estudiantes
- Biblioteca
- Cocina office
- Jardín

SEMANA DEL 1 AL 3 DE ABRIL 2026

MIÉRCOLES 1

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

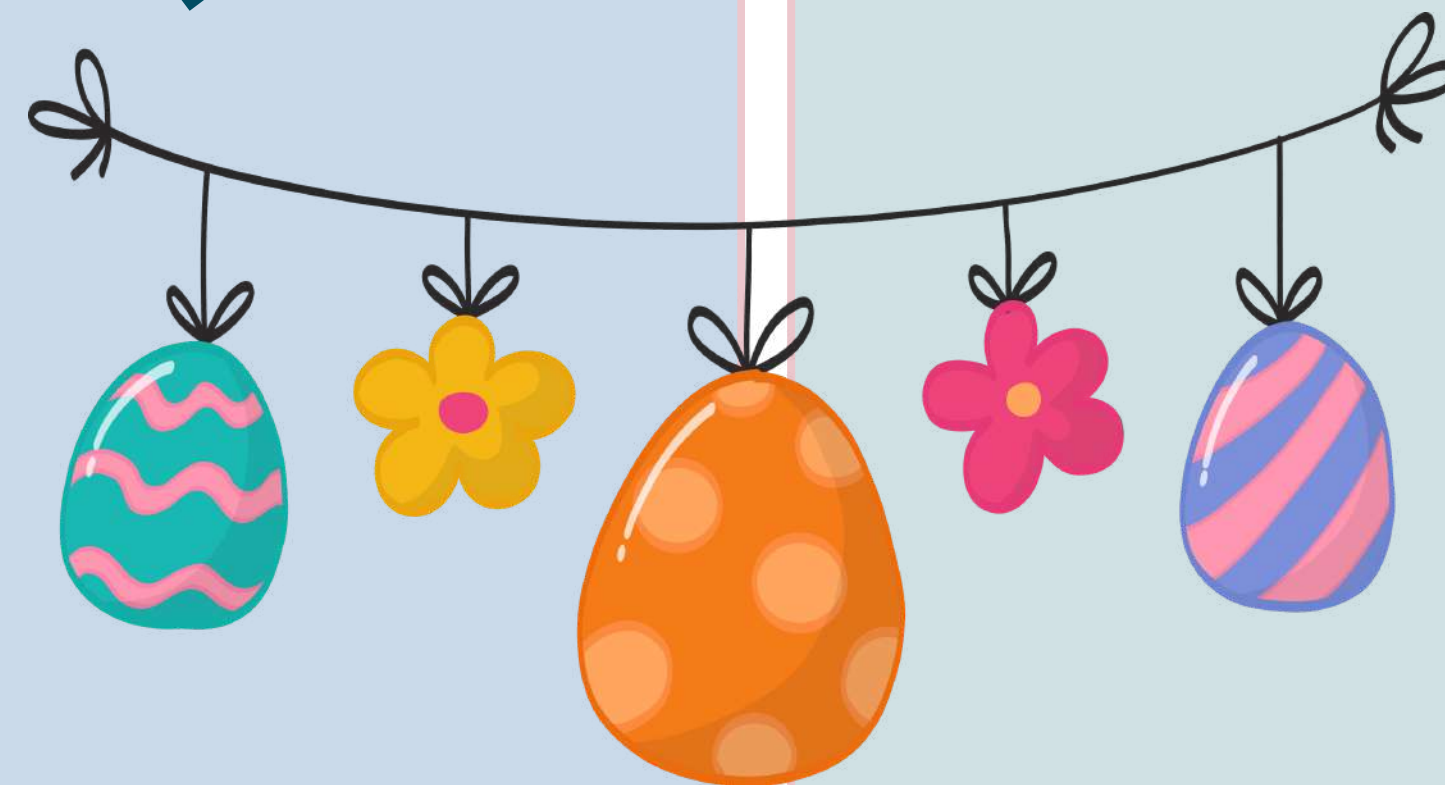
Me quiero conmigo(M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
12:00-13:30h Semanal



JUEVES 2

FESTIVO



VIERNES 3

FESTIVO

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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2026

LUNES 6

MAÑANA

¡Ahora nos toca jugar!(M)
12:00-13:30h Semanal



TARDE

En abril retales mil (M)
Jornada de puertas
abiertas al taller
Hilanderas de retales
16:00-19:30h

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



MARTES 7

MAÑANA

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

**Yoga para
principiantes(M)**
10:30-11:30h Semanal

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)**
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

**Inteligencia Artificial 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
Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Círculo de cuidado: cómo
proteger a la infancia en
nuestra comunidad(M)**
16:30-18:00h

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

JUEVES 9

MAÑANA

Inteligencia Artificial (M)
10:00-13:00h

**Espacio de búsqueda
activa de empleo(M)**
12:00-13:00 h

**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

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

VIERNES 10

MAÑANA

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

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

**Duelo y soledad no
deseada(TP)**
con CMSc Hortaleza
10:30-12:00h

**Teatro las dramáticas
(M)**
12:00-13.30h Semanal

TARDE

Autodefensa Feminista (M)
por la semana de la Lucha
Contra el Acoso Callejero
18:00-19.30h

Cinefórum
Dirigido por Mujeres (TP)
Proyección y debate
acerca de cortometrajes
y documentales.
17:00-19:00h.

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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026

LUNES 13 MAÑANA

Relajación en calma(M)
11:00-12:30h Semanal

**Especial un chocolate
con la psicóloga**

**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

**Las mujeres afganas
siguen luchando**
**Testamentos y herencias
(TP)**
16:30-18:00h

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

**Me estiro y no me estreso
de tardeo(M)**

18:00- 19:00h Semanal

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

MARTES 14

MAÑANA

**Curso de emprendimiento
con Fundación Mujeres(M)**
10:00-13:00h

**Yoga para
principiantes(M)**
10:30-11:30h Semanal

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)
16:30-18:00h Semanal

Satélites (TP)
Grupo de amantes
de la astronomía
17:00-19:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

**Curso de emprendimiento
con Fundación Mujeres(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

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos
y acertijos
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Círculo de cuidado: cómo
proteger a la infancia en
nuestra comunidad(M)**
16:30-18:00h

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

JUEVES 16

MAÑANA

**Curso de emprendimiento
con Fundación Mujeres(M)**
10:00-13:00h

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

**Espacio de búsqueda
activa de empleo(M)**
12:00-13:00h

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

TARDE

Amigas de las letras(M)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal
Hilanderas de retales(M)
17:45-19:45h Semanal

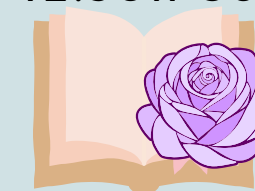
Danzar la vida (TP)
18:00-19:00h Mensual

VIERNES 17

MAÑANA

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

**Celebra el día del libro
Taller de rosas y
marcapáginas (M)**
11:00-12:30h Semanal



Teatro las dramáticas(M)
12:00-13.30h Semanal

TARDE

**Concierto
Música Moderna (TP)**
Actuación de los grupos
musicales de la EMM
Federico Chueca,
a cargo de Alejandro
Frómeta Morejón
18:00 a 19:30h



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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2026

LUNES 20

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)
12:00-13.30h Semanal



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

TARDE

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

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

MARTES 21

MAÑANA

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

**Yoga para
principiantes(M)**
10:30-11:30h Semanal

Escritura emocional(M)
11:00-12:00h 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)**
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

**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

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

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y
acertijos
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Círculo de cuidado: cómo
proteger a la infancia en
nuestra comunidad(M)**
16:30-18:00h

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



JUEVES 23

MAÑANA

**Empowerkarma
de mañaneo(M)**
11:00-12:30h Semanal

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

TARDE

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

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

**Presentación libro
“Mientras rozas el cielo”,
de Cristina Alonso (TP)**
18:00-19:00h

VIERNES 24

MAÑANA

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

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

**Mesa de barrios que
acompañan: Celebración
por el día del libro(TP)**
11:00-13.00h

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 27 AL 30 DE ABRIL 2026

LUNES 27

MAÑANA

Relajación en calma(M)

11:00-12:30h Semanal

¡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

Las mujeres afganas siguen luchando Testamentos y herencias (TP)

16:30-18:00h

Taller digital CANVA(M)

18:00- 19:00h

Me estiro y no me estreso de tardeo(M)

18:00- 19:00h Semanal

Por todas nosotras(M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 28

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

Satélites (TP)

Grupo de amantes de la astronomía

17:00-19:30h Semanal

Empowerkarma de tardeo(M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

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

Activa tu mente(M)

Pasatiempos, juegos y acertijos

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Círculo de cuidado: cómo proteger a la infancia en nuestra comunidad(M)

16:30-18:00h

Cuerpo, movimiento y relax de tarde(M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

Cuerpo, movimiento y relax(M)

12:30-14:00h Semanal

Espacio de búsqueda activa de empleo(M)

12:00-13:00 h

TARDE

Hilanderas de retales(M)

17:45-19:45h Semanal

Velada literaria y escénica(TP)

17:45-19:00h

Acto feminicidios(TP)

19:15h Mensual

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