

# ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

## PROGRAMACIÓN MAYO 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 4 AL 8 DE MAYO 2026

## LUNES 4

### MAÑANA

**Relajación en calma(M)**  
11:00-12:30h 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- 19:00h



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

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

## MARTES 5

### MAÑANA

**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

**Espacio de Bienestar emocional (M)**  
11:30-13:00h 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 6

### MAÑANA

**Competencias y habilidades digitales para el empleo con Funcación Mujeres (M)**  
10:00-14:00h

**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

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

## JUEVES 7

### MAÑANA

**Competencias y habilidades digitales para el empleo con Fundación Mujeres (M)**  
10:00-14:00h

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

**Empowerkarma de mañaneo(M)**  
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 8

### MAÑANA

**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)**

12:00-13.30h Semanal  
**Competencias y habilidades digitales para el empleo con Fundación Mujeres (M)**

10:00-14:00h

### TARDE

**Cinefórum Dirigido por Mujeres: Ciclo Prejuicios (TP)**  
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 11 AL 15 DE MAYO 2026

## LUNES 11

### MAÑANA

**Competencias y habilidades digitales para el empleo con Fundación Mujeres (M)**  
10:00-14:00h

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

**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

**Círculo de cuidado: cómo proteger a la infancia en nuestra comunidad (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 12

### MAÑANA

**Competencias y habilidades digitales para el empleo con Fundación Mujeres (M)**  
10:00-14:00h

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

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

**Espacio de Bienestar emocional (M)**  
11:30-13:00h Semanal

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

### TARDE

**Qué cabeza la mía (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 13

### MAÑANA

**Competencias y habilidades digitales para el empleo con Funcación Mujeres (M)**  
10:00-14:00h

**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

**Cinefórum Dirigido por Mujeres: Ciclo Maternidades (TP)**  
17:00-19:00h.  
**Cuerpo, movimiento y relax de tarde(M)**  
18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 14

### MAÑANA

**Competencias y habilidades digitales para el empleo con Funcación Mujeres (M)**  
10:00-14:00h

**¿Quién cuida de mi? (M)**  
10:00-12:30h

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

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

**Contadoras de historias (M)**  
12:30-14:00h

### TARDE

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

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

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

## VIERNES 15

**FESTIVO**

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

# SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026

## LUNES 18

### 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

**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 19

### 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

**Espacio de Bienestar emocional (M)**  
11:30-13:00h 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 20

### 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

**Cinefórum Dirigido por Mujeres Ciclo Mujeres, colectivo y periferia (TP)**

Proyección y debate acerca de cortometrajes y documentales.  
17:00-19:00h.

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

## JUEVES 21

### MAÑANA

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

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

**1,2,3 respira otra vez y relaja... (M)**  
10:00-12:30h

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

### TARDE

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

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

**Aliados del Teatro, con Asociación Adisli (H)**  
18:00-19:30

## VIERNES 22

### MAÑANA

**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)**  
12:00-13.30h Semanal



**Cinefórum Dirigido por Mujeres Ciclo Voces del Feminismo(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 25 AL 29 DE MAYO 2026

## LUNES 25

### 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

**Círculo de cuidado: cómo proteger a la infancia en nuestra comunidad(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 26

### 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

**Espacio de Bienestar emocional (M)**

11:30-13:00h 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 27

### 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

**Cuerpo, movimiento y relax de tarde(M)**

18:00-19:30h Semanal



## JUEVES 28

### MAÑANA

**EmocionArte (M)**

10:00-12:30h

**Empowerkarma de mañaneo(M)**

11:00-12:30h Semanal

**Barrios que acompañan: Caminata saludable(TP)**

10:00-14:00h

**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)**

17:00-18:00h Semanal

**Hilanderas de retales(M)**

17:45-19:45h Semanal

**Acto feminicidios(TP)**

19:15h Mensual

## VIERNES 29

### MAÑANA

**Bingo del autocuidado con CMS´c Hortaleza(TP)**

10:30-12:00h

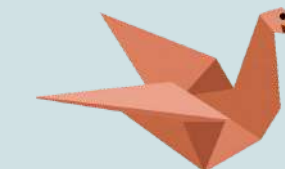
**Olé nosotras**

**Taller de sevillanas(M)**

10:30-12:00h Semanal

**AmArte. Taller de arteterapia (M)**

11:00-12:30h Semanal



**Teatro las dramáticas (M)**

12:00-13:30h Semanal

### TARDE

**Cinefórum**

**Dirigido por Mujeres Ciclo Consentimiento, machismo (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