

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN JUNIO 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:**
El viaje de Alice de Marta Warp
- 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 5 DE JUNIO 2026

LUNES 1

MAÑANA

Relajación en calma(M)

11:00-12:30h Semanal

¡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

**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 2

MAÑANA

**Yoga para
principiantes(M)**

10:30-11:30h Semanal

Escritura emocional (M)

11:00-12:00h Semanal

La Huerta de la Carne (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 3

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

TARDE

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

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 4

MAÑANA

**Tomando las riendas
de mi vida con Fundación
Mujeres (M)**

10:00-12:30h

**Entre líneas y realidades
(TP)**

10:30-12:00h Semanal

**Empowerkarma
de mañaneo(M)**

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

TARDE

Amigas de las letras(M)

Club de lectura

17:00-18:00h Semanal

Hilanderas de retales (M)

17:45-19:45h Semanal

**Aliados del Teatro,
con Asociación Adisli (H)**

17:30-18:30

VIERNES 5

MAÑANA

**Competencias y
habilidades digitales
para el empleo
con Fundación Mujeres
(M)**

10:00-14:00h

Olé nosotras

Feria fin de curso(M)

10:30-12:00h Semanal

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

11:00-12:30h Semanal

**Presentación artística
Fundación Manantial
(TP)**

11:00-14.00h Semanal

TARDE

Cuidado y bienestar (M)

17:00-18:30h Semanal

**Proyección documental
"Luz, ánimo y confianza"
y concierto de autora
(TP)**

en el E.I. Elena Arnedo

18:30-20:00

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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO 2026

LUNES 8

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 9

MAÑANA

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

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

Espacio de Bienestar emocional (M)
11:30-13:00h 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 10

MAÑANA

Competencias y habilidades digitales para el empleo con Fundación 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

TARDE

Cinefórum Dirigido por Mujeres: Sesión cortometrajes Duelos (TP)
17:00-19:00h.

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

JUEVES 11

MAÑANA

Competencias y habilidades digitales para el empleo (M)
10:00-14:00h
Entre líneas y realidades (TP)

10:30-12:00h Semanal
Empowerkarma (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

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

Ni invisibles ni calladas: "No apto para cobardes" y "Sofoco",
de Nuria Silván Miracle
en el E.I. Elena Arnedo
18:30-20:00

VIERNES 12

MAÑANA

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

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

Teatro las dramáticas (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Cuidado y bienestar (M)
17:00-18:30h Semanal

Cinefórum Dirigido por Mujeres: Largometraje "Coser para decir" (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 15 AL 19 DE JUNIO 2026

LUNES 15

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

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 16

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 17

MAÑANA

Fiesta de fin de curso: Empoderadas y Orgullosas (TP)

12:00-13:30h



TARDE

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

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

JUEVES 18

MAÑANA

Encuentro Interespacial al fuego de la literatura: Narrativas diversas (M)
Por el Día Internacional del Orgullo LGTBI (28J)
10:00-14:00h

Entre líneas y realidades (TP)
10:30-12:00h Semanal

¡Nos vamos al cine! (TP)
Visionado de la película "La deuda" y debate con el director
11:00-13:00h

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

VIERNES 19

MAÑANA

Mural de conexiones con CMS´c Hortaleza (TP)
10:30-12:00h

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



TARDE

Cuidado y bienestar (M)
17:00-18:30h Semanal

Cinefórum Dirigido por Mujeres Largometraje "Cecilia Bartolomé, tan lluny tan trop" (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 22 AL 26 DE JUNIO 2026

LUNES 22

MAÑANA

Relajación en calma(M)

11:00-12:30h Semanal

¡Ahora nos toca jugar!(M)

12:00-13.30h 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

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 23

MAÑANA

Yoga para principiantes(M)

10:30-11:30h 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

Por Orgullo: Taller sobre diversidad sexual (TP)

Por Día Internacional del Orgullo LGTBI
17:00-18:30h.

Tengo ganas de mí (M)

Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

Empowerkarma de tardeo(M)

18:00-19:30h Semanal

MIERCOLES 24

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

TARDE

Jornada de puertas abiertas Recibe al Verano

con Hilanderas de Retales (TP)
17:00-19:30h



JUEVES 25

MAÑANA

Entre líneas y realidades (TP)

10:30-12:00h Semanal

Empowerkarma de mañaneo(M)

11:00-12:30h Semanal

Visita guiada casa de la arquitectura (M)

11:00-12:30h

Cuerpo, movimiento y relax(M)

12:30-14:00h Semanal

Contadoras de historias (M)

12:30-14:00h

TARDE

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 26

MAÑANA

Iniciación al Teatro con Ángela Encinar (TP)

12:00-13:30h



TARDE

Cuidado y bienestar (M)

17:00-18:30h Semanal

Cinefórum

Dirigido por Mujeres Sesión cortos

Historias generacionales: madres e hijas (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 29 AL 30 DE JUNIO 2026

LUNES 29

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 30

MAÑANA

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

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

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

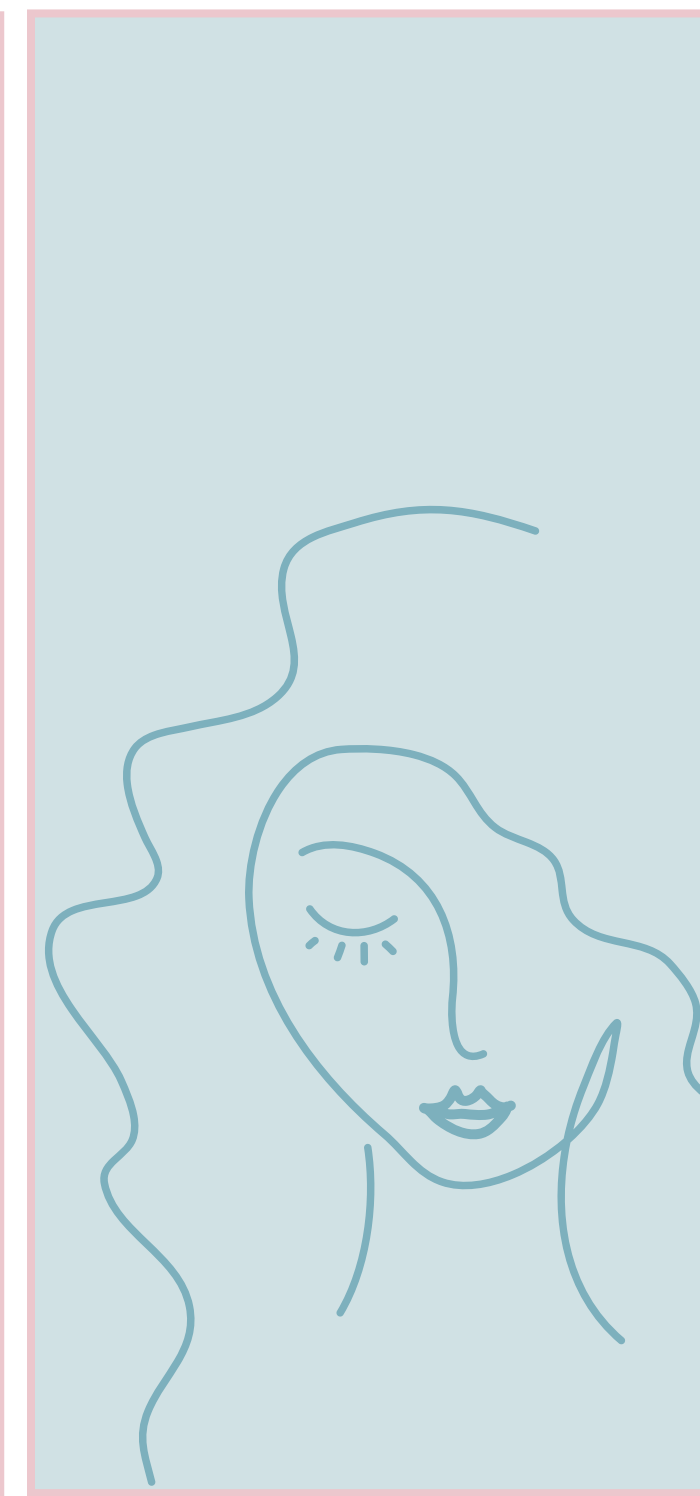
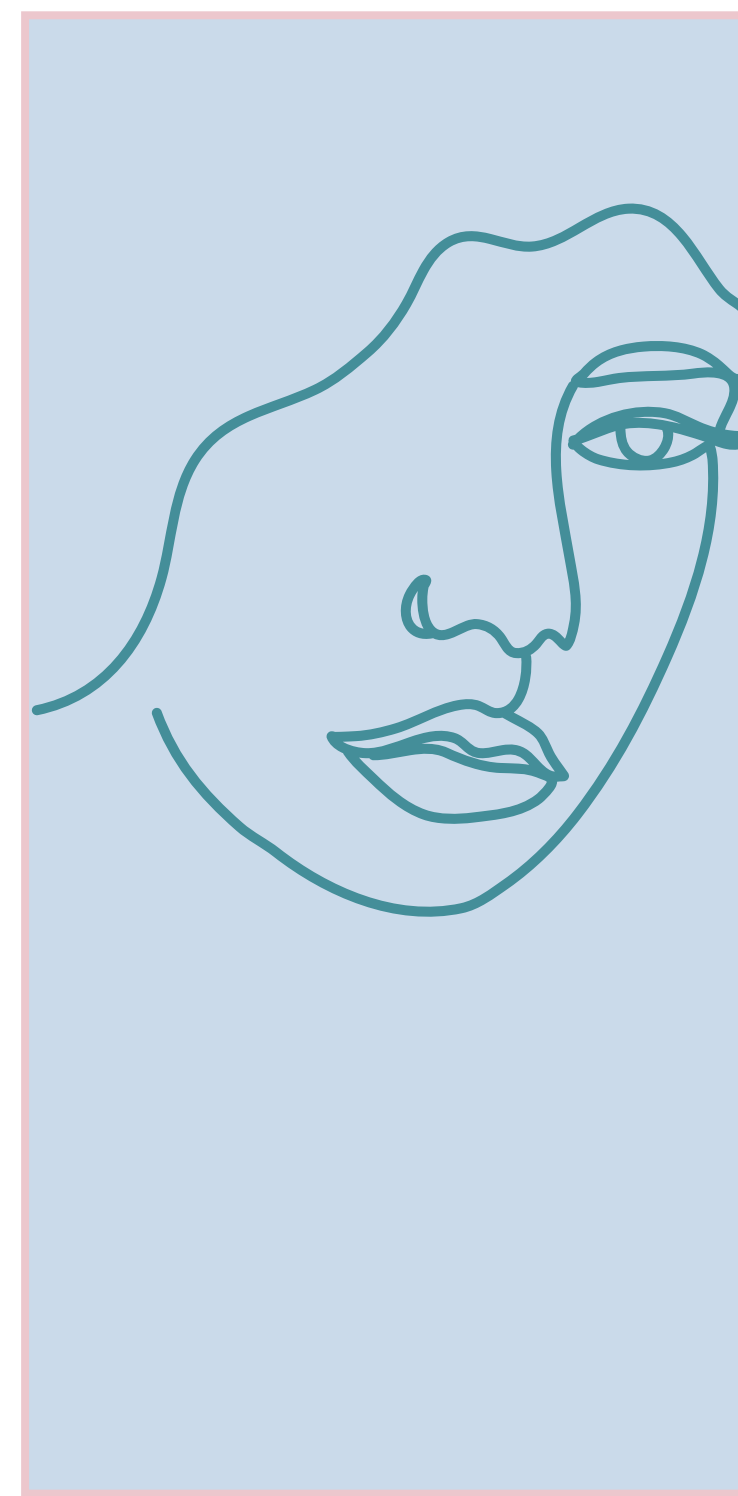
**Espacio de Bienestar
emocional (M)**
11:30-13:00h Semanal

TARDE

**Por Orgullo: Taller sobre
diversidad sexual (TP)**
Por Día Internacional del
Orgullo LGTBI
17:00-18:30h.

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

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



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