

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN JULIO 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 3 DE JULIO 2026



HELLO
SUMMER!



MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Me estiro y no me estreso de mañano(M)
10:30- 11:30h Semanal

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y acertijos
11:00-12:30h Semanal

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



JUEVES 2

MAÑANA

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

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

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

TARDE

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

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

VIERNES 3

MAÑANA

Yo quiero bailar... Taller de baile(M)
10:30-12:00h Semanal

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

Punto y encuentro (M)
11:00-13:00h Semanal

Coquetas y fabulosas (TP)
12:00-13:30h Semanal

Teatro corporal (M)
12:00-13.30h

TARDE

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 6 AL 10 DE JULIO 2026

LUNES 6

MAÑANA

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

¡Mantente activa!(M)
10:30-11:30h Semanal

¡Ahora nos toca jugar!(M)
11:00-12:30h 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 7

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



TARDE

Qué cabeza la mía (M)
Taller de memoria
18:00-19:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 8

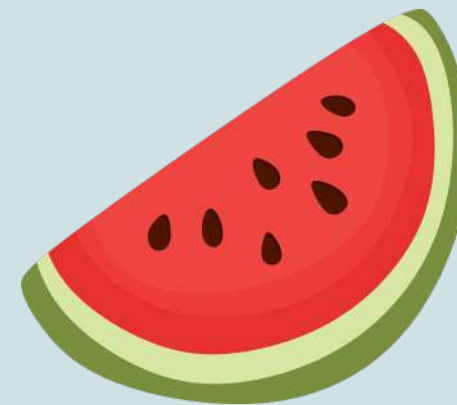
MAÑANA

Me estiro y no me estreso de mañaneo(M)
10:30- 11:30h Semanal

TARDE

Cinefórum Dirigido por Mujeres Sesión cortos mujeres revolucionarias (TP)

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



JUEVES 9

MAÑANA

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

Límites sin culpa (M)
12:30-14:00h



TARDE

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

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

VIERNES 10

MAÑANA

Yo quiero bailar... Taller de baile(M)
10:30-12:00h Semanal

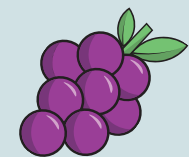
Escritura emocional(M)
11:00-12:30h Semanal

Punto y encuentro (M)
11:00-13:00h Semanal

Coquetas y fabulosas (TP)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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 13 AL 17 DE JULIO 2026

LUNES 13

MAÑANA

¡Mantente activa!(M)
10:30-11:30h Semanal

¡Ahora nos toca jugar!(M)
11:00-12:30h Semanal

**Especial un café con la abogada:
Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)**
12:00-13:30h 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

MARTES 14

MAÑANA

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

Smartphone (M)
10:30-12:00h 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
18:00-19:30h Semanal

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

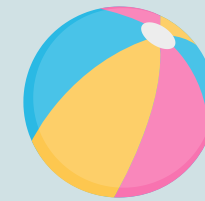
MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Me estiro y no me estreso de mañaneo(M)
10:30- 11:30h Semanal

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y acertijos
11:00-12:30h Semanal

Estafas digitales I (M)
12:30- 14:00h



TARDE

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

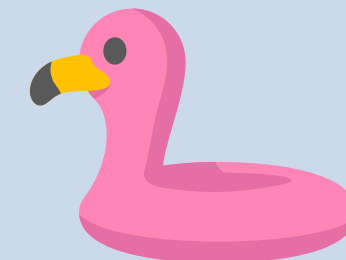
JUEVES 16

MAÑANA

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



TARDE

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

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

VIERNES 17

MAÑANA

Yo quiero bailar... Taller de baile(M)
10:30-12:00h Semanal

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

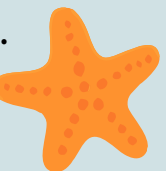
Punto y encuentro (M)
11:00-13:00h Semanal

Teatro corporal (M)
12:00-13:30h

Coquetas y fabulosas (TP)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Cinefórum Dirigido por Mujeres Sesión cortos Amor romántico (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 20 AL 24 DE JULIO 2026

LUNES 20

MAÑANA

¡Mantente activa!(M)
10:30-11:30h Semanal

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

¡Ahora nos toca jugar!(M)
11:00-12:30h Semanal

**Un chocolate con la Psicóloga:
Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)**
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

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

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

MARTES 21

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



TARDE

Qué cabeza la mía (M)
Taller de memoria
18:00-19:30h 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

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y acertijos
11:00-12:30h Semanal

Del amor al buen trato: revisando creencias sobre nuestras relaciones(M)
12:30-14:00h



TARDE

Construyendo acuerdos: cuándo la mediación puede ayudarnos (M)
18:00-19:30h

JUEVES 23

MAÑANA

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

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

TARDE

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



VIERNES 24

MAÑANA

Yo quiero bailar... Taller de baile(M)
10:30-12:00h Semanal

Punto y encuentro (M)
11:00-13:00h Semanal

Coquetas y fabulosas (TP)
12:00-13:30h Semanal



TARDE

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 27 AL 31 DE JULIO 2026

LUNES 27

MAÑANA

¡Mantente activa!(M)
10:30-11:30h Semanal

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

¡Ahora nos toca jugar!(M)
11:00-12:30h Semanal

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

TARDE

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

**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

Smartphone (M)
10:30-12:00h Semanal

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

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



TARDE

**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

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

Estafas digitales II (M)
12:30- 14:00h

TARDE

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

**Construyendo acuerdos:
cuándo la mediación
puede ayudarnos (M)**
18:00-19:30h



JUEVES 30

MAÑANA

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

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

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



TARDE

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

**Acto contra
los feminicidios(TP)**
19:15h Mensual

VIERNES 31

MAÑANA

**Yo quiero bailar...
Taller de baile(M)**
10:30-12:00h Semanal

Teatro corporal (M)
12:00-13.30h

Coquetas y fabulosas (TP)
12:00-13:30h Semanal



TARDE

**Cinefórum
Dirigido por Mujeres:
Largometraje
"Cosar 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