

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

LUNES 3

MAÑANA

¡Mantente activa!(M)

10:30-11:30h Semanal

¡Ahora nos toca jugar!(M)

11:00-12:30h Semanal



MARTES 4

MAÑANA

Yo quiero bailar...

Taller de baile(M)

10:30-12:00h Semanal

La Huerta de la Carme (M)

11:00-13:00h Semanal

Qué cabeza la mía (M)

Taller de memoria

10:30-12:00h Semanal

Yoga para

principiantes(M)

10:30-11:30h Semanal



MIÉRCOLES 5

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



JUEVES 6

MAÑANA

Amigas de las letras(M)

Club de lectura

11:00-12:00h Semanal

Empowerkarma

de mañaneo(M)

11:00-12:30h Semanal

**Espacio de búsqueda
activa de empleo(M)**

12:00-13:00h



VIERNES 7

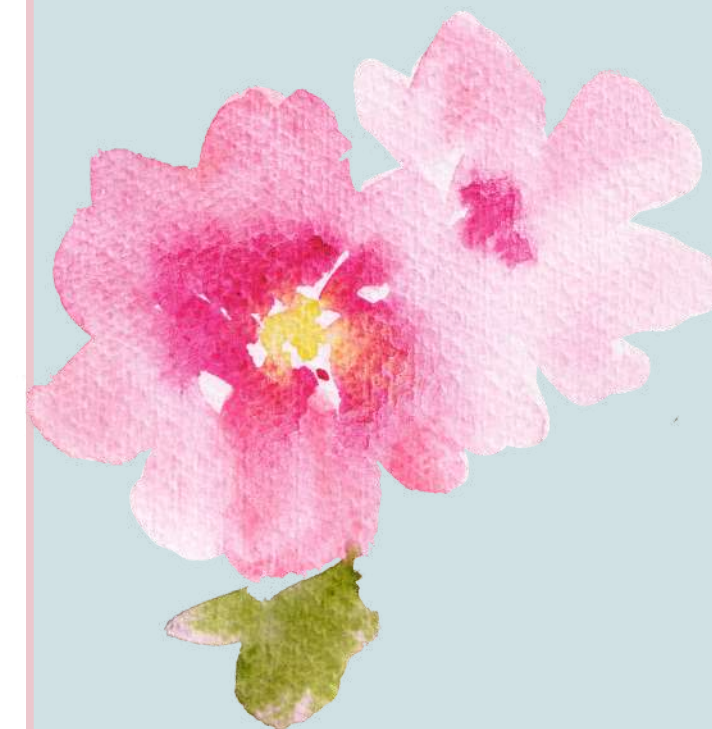
MAÑANA

Escritura emocional(M)

11:00-12:30h Semanal

Coquetas y fabulosas (TP)

12:00-13:30h Semanal



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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

LUNES 10 MAÑANA

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

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

**La mochila de la
autoexigencia:
construyendo nuestra
autoestima (M)**
12:30 - 14:00h



MARTES 11 MAÑANA

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

**Yo quiero bailar...
Taller de baile(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

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



MIÉRCOLES 12 MAÑANA

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



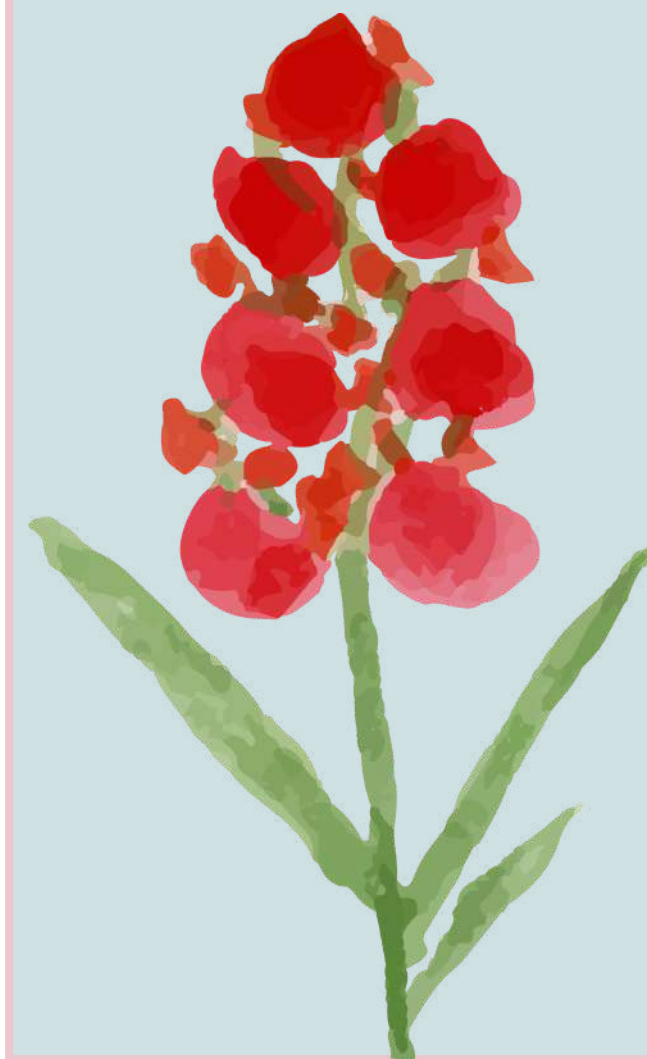
JUEVES 13 MAÑANA

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



VIERNES 14 MAÑANA

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



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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026

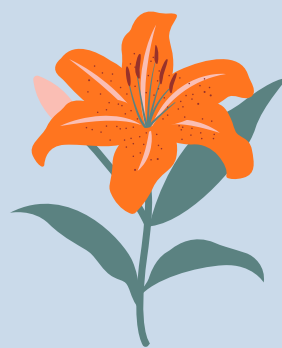
LUNES 17 MAÑANA

¡Ahora nos toca jugar!(M)
11:00-12:30h Semanal
Teatro corporal (M)
12:00-13.30h



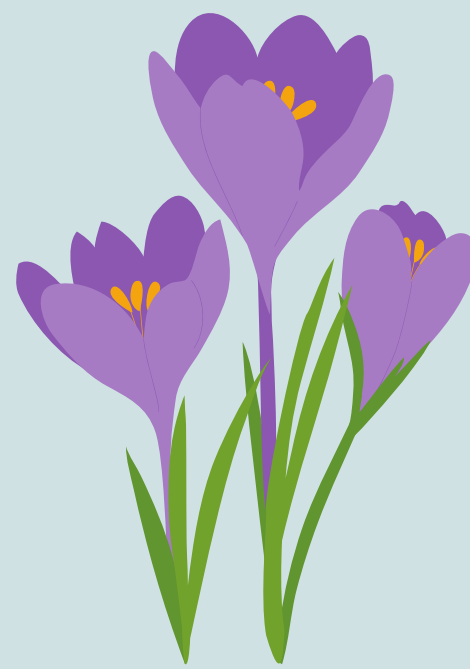
MARTES 18 MAÑANA

Entre líneas y realidades (TP)
10:30-12:00h Semanal
Yo quiero bailar... Taller de baile(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
Espacio de Bienestar emocional (M)
11:30-13:00h Semanal



MIÉRCOLES 19 MAÑANA

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y acertijos
11:00-12:30h Semanal
Construyendo acuerdos: cuándo la mediación puede ayudarnos (M)
11:30-13:00h
Danzar la vida(TP)
12:30-13:30h



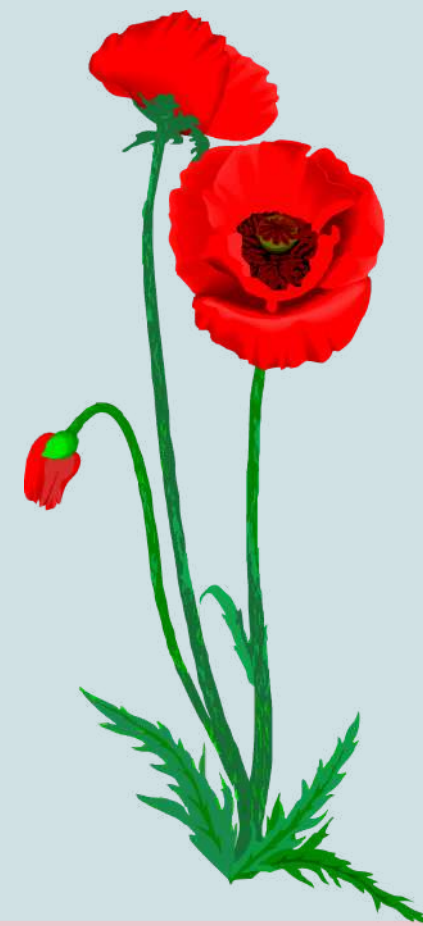
JUEVES 20 MAÑANA

Amigas de las letras(M)
Club de lectura
11:00-12:00h Semanal
Cuerpo, movimiento y relax(M)
12:00-13:30h Semanal



VIERNES 21 MAÑANA

Escritura emocional(M)
11:00-12:30h Semanal
Coquetas y fabulosas (TP)
12:00-13:30h Semanal



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

LUNES 24 MAÑANA

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

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



MARTES 25 MAÑANA

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

**Yo quiero bailar...
Taller de baile(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

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

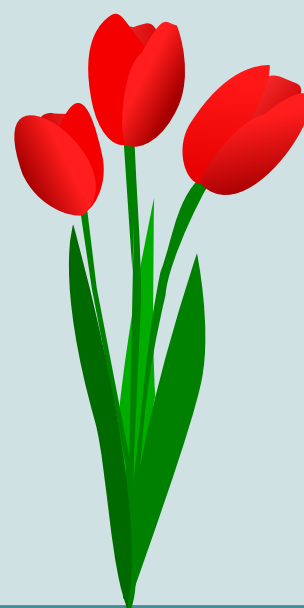


MIÉRCOLES 26 MAÑANA

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

**Construyendo acuerdos:
cuándo la mediación
puede ayudarnos (M)**
11:30-13:00h

Danzar la vida(TP)
12:30-13:30h



JUEVES 27 MAÑANA

Amigas de las letras(M)
Club de lectura
11:00-12:00h Semanal

**Cuerpo, movimiento y
relax(M)**
12:00-13:30h Semanal

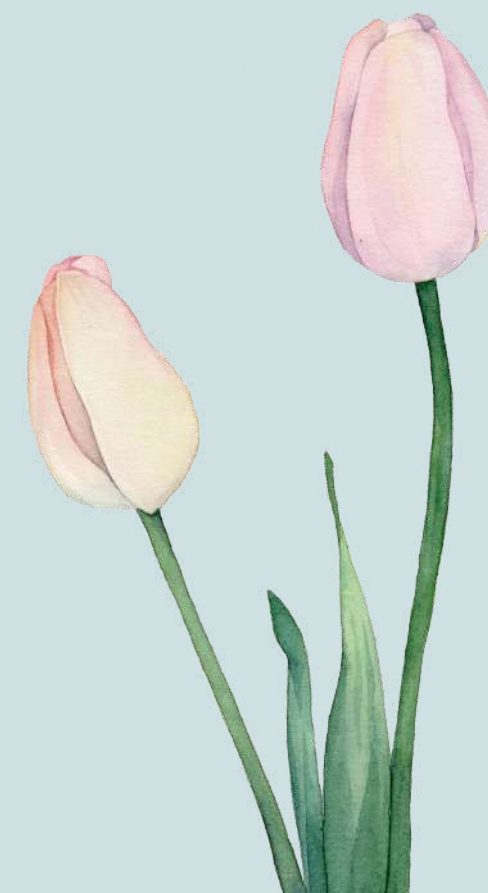
**Acto contra
los feminicidios(TP)**
12:00h Mensual



VIERNES 28 MAÑANA

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

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



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

SEMANA DEL 31 DE AGOSTO 2026

LUNES 31

**Desayuno en compañía
con CMS'c Hortaleza (TP)**
10:30-12:00h

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

**Mi mapa interior: un
collage para reconectar
conmigo misma (M)**
12:30 - 14:00h



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