

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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: Viva la Karma, a cargo del Espacio Igualdad**
- 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 2 DE OCTUBRE 2026



Hello Autumn



JUEVES 1

MAÑANA

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h 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 2

MAÑANA

**Arte, duelo y soledad
con CMS´c Hortaleza (TP)**
10:30-12:00h

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



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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026

LUNES 5

MAÑANA

¡Mantente activa!(M)
11:00-12:00h 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

TARDE

Por todas nosotras(M)
17:30-19:00h Semanal

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

MARTES 6

MAÑANA

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h Semanal
**Competencias Digitales
para el empleo (M)**
10:00-13:30h
**Yoga para
principiantes(M)**
10:30-11:30h Semanal
La Huerta de la Carme (M)
11:00-13:00h Semanal
**Ganchillo y punto GLAM
(M)**
11:00-13:00h Semanal
Escritura emocional(M)
11:00-12:30h Semanal
**Espacio de Bienestar
emocional (M)**
11:30-13:00h Semanal

TARDE

Qué cabeza la mía (M)
Taller de memoria
17:00-18:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

**Competencias Digitales
para el empleo**
con Fundación Mujeres (M)
10:00-13:30h

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo(M)**
10:30- 11:30h Semanal
**Entre líneas y realidades
(TP)**
10:30-12:00h 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

**Bienestar en construcción.
Tardeo (M)**
18:00-19:30h Semanal

Biodanza (TP)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 8

MAÑANA

**Competencias Digitales
para el empleo**
con Fundación Mujeres (M)
10:00-13:30h

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

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h 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 9

MAÑANA

**Competencias Digitales
para el empleo**
con Fundación Mujeres (M)
10:00-13:30h

**10 de octubre: Día
Internacional de la Salud
Mental (TP)**
11:00-13:00 Puntual



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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

LUNES 12

**CERRADO
POR
FESTIVO**

MARTES 13

MAÑANA

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h Semanal
**Competencias Digitales
para el empleo (M)**
10:00-13:30h
**Yoga para
principiantes(M)**
10:30-11:30h Semanal
La Huerta de la Carme (M)
11:00-13:00h Semanal
**Ganchillo y punto GLAM
(M)**
11:00-13:00h Semanal
Escritura emocional(M)
11:00-12:30h Semanal
**Espacio de Bienestar
emocional (M)**
11:30-13:00h Semanal
TARDE
Qué cabeza la mía (M)
Taller de memoria
17:00-18:30h Semanal
**Empowerkarma
de tardeo(M)**
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

**Me estiro y no me estreso
de mañaneo(M)**
10:30- 11:30h Semanal
**Entre líneas y realidades
(TP)**
10:30-12:00h Semanal
El canto de las mujeres(M)
11:30-12:30h Semanal
**Recursos sanitarios online
con CSM Mar Báltico(M)**
12:30-13:30h
Estafas digitales I (M)
12:30- 14:00h
TARDE
Biodanza (TP)
18:00-19:30h Semanal
**Construyendo acuerdos:
cuándo la mediación
puede ayudarnos (M)**
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 15

MAÑANA

Empowerkarma (M)
11:00-12:30h Semanal
Salvia mujer(M)
10:00-11:30h Semanal
**Bienestar en construcción.
Mañaneo(M)**
11:30-13:00h
**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 16

MAÑANA

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



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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026



LUNES 19

MAÑANA

¡Mantente activa!(M)
11:00-12:00h Semanal

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

TARDE

Por todas nosotras(M)
17:30-19:00h Semanal

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

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

MARTES 20

MAÑANA

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h Semanal

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

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

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

TARDE

Qué cabeza la mía (M)
Taller de memoria
17:00-18:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

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

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

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

TARDE

Biodanza (TP)
18:00-19:30h Semanal

Bienestar en construcción. Tardeo (M)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 22

MAÑANA

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h 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

Encuentro en torno al libro "El silencio del alma" (M)
Tertulia con las protagonistas
18:00-19:30h Puntual

VIERNES 23

MAÑANA

Encuentro interespacial Al fuego de la Literatura: Cierres, memorias y despedidas (M)
10:30-13:30h Puntual

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



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



Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

LUNES 26

MAÑANA

¡Mantente activa!(M)
11:00-12:00h Semanal

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

TARDE

Por todas nosotras(M)
17:30-19:00h Semanal

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

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

MARTES 27

MAÑANA

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h Semanal

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

**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

Escritura emocional(M)
11:00-12:30h Semanal
**Espacio de Bienestar
emocional (M)**
11:30-13:00h Semanal

TARDE

Qué cabeza la mía (M)
Taller de memoria
17:00-18:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

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

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

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

TARDE

Biodanza (TP)
18:00-19:30h Semanal

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

JUEVES 29

MAÑANA

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

Salvia mujer(M)
10:00-11:30h Semanal
**Bienestar en construcción.
Mañaneo(M)**
11:30-13:00h

**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 30

MAÑANA

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



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