ESPACIO DE IGUALDAD CARME CHACÓN
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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

MADRID | 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 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad CARMEN CHACÓN

LUNES 2

festivo

MARTES 3

MAÑANA

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

TARDE

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

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

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

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

Activa tu mente(M)
Pasatiempos, juegos y acertijos
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Visita guiada al Altar de los muertos en Casa de México (TP)
Nos encontramos en el Espacio a las 16h.
17:00-18:30h

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

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

JUEVES 5

MAÑANA

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

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

Bienestar en construcción Grupo mañanas (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

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

VIERNES 6

MAÑANA

Taller de autonomía doméstica «Manitas en casa» Fontanería doméstica (M)
10:30-12:30h Semanal

¡Que no cunda el pánico! (M)
11:30-13:00h

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

MADRID | 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 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad CARMEN CHACÓN

LUNES 9

festivo

MARTES 10

MAÑANA

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

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 11

MAÑANA

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

Preparando el 25N (TP)
10:30-12:30h



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

TARDE

Bienestar en construcción Grupo tardes (M)
18:00-19:30h Semanal

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

JUEVES 12

MAÑANA

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

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

Preparando el 25N (TP)
11:30-13:00h

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

TARDE

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

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

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

VIERNES 13

MAÑANA

Taller de autonomía doméstica «Manitas en casa» Herramientas básicas y pequeños arreglos (M)
10:30-12:30h Semanal

Visita guiada al Museo de América (TP)
Nos encontramos en el Espacio a las 11h.
12:00-13:30h

TARDE

Presentación de libro y coloquio con la autora "El hospital de las emociones", de Marina Rodrigues (TP)
18:00-19:30h.

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

MADRID | 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 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad CARMEN CHACÓN

LUNES 16

MAÑANA

¡Ahora nos toca jugar! (M)
12:00-13:30h Semanal

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

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

Taller de mantenimiento de Huertos (M)
11:00-12:30h

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)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 17

MAÑANA

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

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

¡Nos vamos al cine! (TP)
11:15-13:30h

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 18

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

TARDE

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

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

JUEVES 19

MAÑANA

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

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

Bienestar en construcción Grupo mañanas (M)
11:30-13:00h

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

TARDE

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

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

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

Teatro
Activa tu creatividad
Argentina (TP)
18:00-19:30h

VIERNES 20

MAÑANA

Taller de autonomía doméstica
«Manitas en casa»
Electricidad básica y mantenimiento seguro (M)
10:30-12:30h Semanal

¡Que no cunda el pánico! (M)
11:30-13:00h

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

TARDE

Preparando el 25N (TP)
17:00-19:00h



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

MADRID | 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 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad CARMEN CHACÓN

LUNES 23

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

¡Ahora nos toca jugar! (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

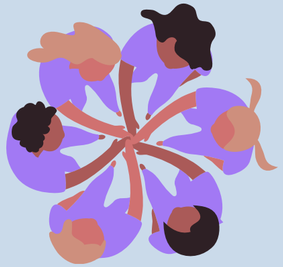
Me estiro y no me estreso de tardeo (M)
18:00-19:00h Semanal

Taller digital CANVA(M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 24

MAÑANA

Conmemoración del 25N DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. "Ni una más ni una menos"
11:00-14:00h.



TARDE

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

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

MIÉRCOLES 25

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 Grupo tardes (M)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

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

Gemini Notebook para el empleo(M)
10:30-12:30h

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

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

TARDE

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

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

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

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



VIERNES 27

MAÑANA

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

Taller de autonomía doméstica «Manitas en casa» Reparaciones y mantenimiento cotidiano (M)
10:30-12:30h Semanal



¡Que no cunda el pánico! (M)
11:30-13:00h

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

MADRID | 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 30 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 30

MAÑANA

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

¡Ahora nos toca jugar! (M)
12:00-13:30h Semanal

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

TARDE

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

Taller digital CANVA(M)
18:00-19:30h Semanal



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

MADRID 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