

# ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

## PROGRAMACIÓN JULIO 2024



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 39 64 / 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 20h 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 lo 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:

- Asesoría informática
- Asesoría artística
- Un ordenador para mí. Uso libre
- Coworking
- Exposición: Un lugar seguro
- Biblioteca
- Cocina
- Jardín
- Disponibilidad de aulas
- La huerta de la Carme: la huerta comunitaria es un espacio donde compartir conocimiento y cultivar nuestras hortalizas. Pregunta en acogida cómo participar.

# SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024



## LUNES 1

MAÑANA

**Danzar la vida(TP)**  
Expresión corporal  
11:00-12:00h

**Re-tratando mujeres:  
Valkiria (TP)**  
12:00-13:30h

TARDE

**Asesoría informática(M)**  
17:00-18:00h



## MARTES 2

MAÑANA

**Historias de verano(M)**  
Club de lectura  
11:00-12:00h

TARDE

**Orientación para  
mujeres cuidadoras(M)**  
Con Fundación Mujeres  
16:00-18:00h Semanal

**¡¡Baila lo tuyo!! (M)**  
17:30-18:30h Semanal

## MIÉRCOLES 3

MAÑANA

**Siento y me escucho(M)**  
Espacio de  
autocuidados  
11:00-12:30h

**Cantar bajo la ducha(M)**  
Taller de canto  
12:30-13:30h

TARDE

**Me estiro y no me estreso.  
Buenas tardes(M)**  
Ejercicios de estiramientos  
y técnicas de relajación  
17:30- 18:30h



## JUEVES 4

MAÑANA

**Empowerkarma(M)**  
Espacio para activarnos  
físicamente  
11:00-12:00h Semanal

**Danzar la vida(TP)**  
Expresión corporal  
12:00-13:00h

TARDE

**Hilanderas de verano(M)**  
Taller de Patchwork  
Con Ángeles Zurita  
16:00-19:30h Semanal

**AmArte (M)**  
Espacio de arteterapia  
18:00-19:30h



## VIERNES 5

MAÑANA

**¡Y tiro porque me toca!(M)**  
Juegos de mesa  
11:00-12.30h Semanal

**Aliados del teatro(H)**  
Hombres por la igualdad  
12:30-13:30h Mensual

TARDE

**Viernes de cine(TP)**  
Mamacruz (2023)  
Dir.: Patricia Ortega  
17:00-19.00h Semanal



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

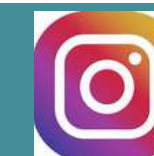


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024

## LUNES 8

### MAÑANA

**Me estiro y no me estreso. Buenos días(M)**  
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación  
11:00- 12:00h

**Re-tratando mujeres: Vanessa Springora (TP)**  
12:00-13:30h

### TARDE

**Smartphone. APPs veraniegas(M)**  
16:00-17:00h

**Asesoría informática(M)**  
17:00-18:00h



## MARTES 9

### MAÑANA

**Historias de verano(M)**  
Club de lectura  
11:00-12:00h



### TARDE

**Orientación para mujeres cuidadoras(M)**  
Con Fundación Mujeres  
16:00-18:00h Semanal

**¡¡Baila lo tuyo!! (M)**  
17:30-18:30h Semanal

## MIÉRCOLES 10

### MAÑANA

**Creando Red. Espacio de encuentro(TP)**  
Con el CMSc de Hortaleza  
10:30-12:00h

**AmArte(M)**  
Espacio de arteterapia  
12:00-13:30h



### TARDE

**Me estiro y no me estreso. Buenas tardes(M)**  
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación  
17:30- 18:30h

## JUEVES 11

### MAÑANA

**Empowerkarma(M)**  
Espacio para activarnos físicamente  
11:00-12:00h Semanal



**Asesoría informática(M)**  
12:00-13:00h

### TARDE

**Hilanderas de verano(M)**  
Taller de Patchwork  
Con Ángeles Zurita  
16:00-19:30h Semanal

**AmArte(M)**  
Espacio de arteterapia  
18:00-19:30h

## VIERNES 12

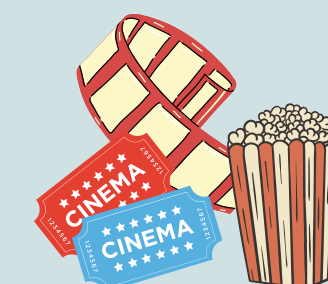
### MAÑANA

**¡Y tiro porque me toca!(M)**  
Juegos de mesa  
11:00-12.30h Semanal

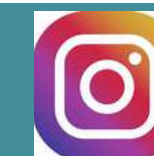


### TARDE

**Viernes de cine(TP)**  
Emily(2022)  
Dir.: Frances O'Connor  
17:00-19.00h Semanal



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



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024

## LUNES 15 MAÑANA

**Mujeres que viajan solas (M)**  
11:00-12:30h



**Re-tratando mujeres: Camila Sosa (TP)**  
12:30-14:00h Semanal

### TARDE

**Smartphone APPs veraniegas(M)**  
16:00-17:00h

**Asesoría informática(M)**  
17:00-18:00h

**DDHH Mujeres en Bangladesh(TP)**  
Coloquio  
18:00-19:30h

## MARTES 16 MAÑANA

**Nos vamos a la piscina (M)**  
Con CDM Hortaleza  
10:00-14:00h



**Historias de verano(M)**  
Club de lectura  
11:00-12:00h

### TARDE

**Orientación para mujeres cuidadoras(M)**  
Con Fundación Mujeres  
16:00-18:00h Semanal

**¡¡Baila lo tuyo!! (M)**  
17:30-18:30h Semanal

**Yoga para mujeres (M)**  
18:30-19:30h Semanal



## MIÉRCOLES 17 MAÑANA

**Taller digital Aprende CANVA(M)**  
10:00-12:00h

**Siento y me escucho(M)**  
Espacio de autocuidados  
11:00-12:30h



### TARDE

**Me estiro y no me estreso. Buenas tardes(M)**  
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación  
17:30- 18:30h Semanal

**25J. Especial Mujeres Afrodescendientes(TP)**  
Taller artístico  
18:00-19:30h

## JUEVES 18 MAÑANA

**Empowerkarma(M)**  
Espacio para activarnos físicamente  
11:00-12:00h Semanal

**Intensivo de Clown(TP)**  
12:00-13:30h

### TARDE

**Hilanderas de verano(M)**  
Taller de Patchwork  
Con Ángeles Zurita  
16:00-19:30h Semanal

**Danzar la vida(TP)**  
Expresión corporal  
17:30-18:30h

**Acto de feminicidios(TP)**  
19:30h



## VIERNES 19 MAÑANA

**¡Y tiro porque me toca!(M)**  
Juegos de mesa  
11:00-12.30h Semanal

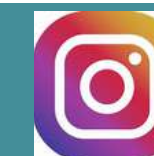


### TARDE

**Viernes de cine(TP)**  
Creatura(2023)  
Dir.: Elena Martín Gimeno  
17:00-19.00h Semanal



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



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024

**LUNES 22**  
MAÑANA

**Verano en Calma(M)**  
Taller de relajación  
10:00-11:00h

**Taller digital:  
APPs Salud(M)**  
Con Madrid Aula Digital  
10:00-12:30h

**Que no te timen por amor  
(M)**  
La estafas amorosas  
11:00-12:30h

TARDE

**Smartphone  
APPs veraniegas(M)**  
16:00-17:00h

**Conoce tus derechos(TP)**  
Nuevos permisos y  
medidas de conciliación  
18:00-19:00h

**MARTES 23**  
MAÑANA

**Taller digital:  
APPs Salud(M)**  
Con Madrid Aula Digital  
10:00-12:30h



TARDE

**Orientación para  
mujeres cuidadoras(M)**  
Con Fundación Mujeres  
16:00-18:00h Semanal

**¡¡Baila lo tuyo!! (M)**  
17:30-18:30h Semanal

**Yoga para mujeres (M)**  
18:30-19:30h Semanal



**MIÉRCOLES 24**  
MAÑANA

**Me estiro y no me estreso.  
Buenos días(M)**  
Ejercicios de estiramientos  
y técnicas de relajación  
11:00- 12:00h Semanal



TARDE

**Me estiro y no me estreso.  
Buenas tardes(M)**  
Ejercicios de estiramientos  
y técnicas de relajación  
17:30- 18:30h Semanal

**JUEVES 25**



**VIERNES 26**  
MAÑANA

**¡Y tiro porque me toca!(M)**  
Juegos de mesa  
11:00-12.30h Semanal

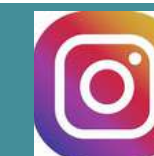


TARDE

**Viernes de cine(TP)**  
Divertimento (2022)  
Dir.:Elena Martín Gimeno  
17:00-19.00h Semanal



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



# SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024

**LUNES 29**  
MAÑANA

**Taller digital:  
Espacios de formación  
digital(M)**  
Con Madrid Aula Digital  
10:00-12:30h

**Verano en Calma(M)**  
Taller de relajación  
10:00-11:00h

TARDE

**Smartphone  
APPs veraniegas(M)**  
16:00-17:00h



**Asesoría informática(M)**  
17:00-18:00h

**MARTES 30**  
MAÑANA

**Taller digital:  
Espacios de formación  
digital(M)**  
Con Madrid Aula Digital  
10:00-12:30h

TARDE

**Orientación para  
mujeres cuidadoras(M)**  
Con Fundación Mujeres  
16:00-18:00h Semanal

**¡¡Baila lo tuyo!! (M)**  
17:30-18:30h Semanal



**Yoga para mujeres (M)**  
18:30-19:30h Semanal

**MIÉRCOLES 31**  
MAÑANA

**Mindfulness(M)**  
10:00-11:00h

**Escape Room  
Contra la Trata(M)**  
Día Mundial contra la  
Trata de Personas (30J)  
10:00-14:00h

TARDE

**Me estiro y no me estreso(M)**  
Ejercicios de estiramientos  
y técnicas de relajación  
17:30- 18:30h Semanal



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

