

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN AGOSTO 2024



CARMÉ CHACÓN

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 8 a 16 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.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO 2024



MONOGRÁFICO ESPECIAL VERANO Mujeres que viajan solas (M) LUNES 5 de agosto 10:00-11:30h



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

JUEVES 1

MAÑANA

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



VIERNES 2

MAÑANA

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



SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

LUNES 5

MAÑANA

Mujeres que viajan solas (M)
10:00-11:30h

Conoce San Blas Digital (M)
Escuela de competencias digitales para el empleo
11:30-12:30h

Fotografía con el móvil (M)
Día Mundial de la Fotografía (24A)
12:30-13:30h



MARTES 6

MAÑANA

Yoga para mujeres (M)
10:00-11:00h Semanal



Conoce tus derechos: María Telo, la abogada que luchó contra la discriminación de las mujeres en España (TP)
11:00- 12:00h

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

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

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



JUEVES 8

MAÑANA

Conoce "Salta" de la Agencia para el Empleo (M)
Plataforma digital de empleo, ofertas y formación
10:00- 11:00h

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



Asesoría informática (M)
12:00-13:00h

VIERNES 9

MAÑANA

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



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

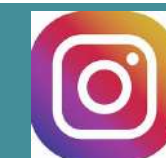


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

LUNES 12

MAÑANA

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

¡¡Salseo!! (M)
Aprende a bailar salsa en
el Espacio de Igualdad
Carmé Chacón
11h-12h

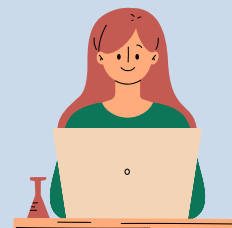
**Re-tratando mujeres:
Vanessa Springora (TP)**
12:00-13:30h Semanal

MARTES 13

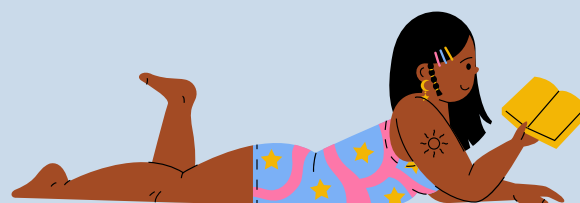
MAÑANA

Yoga para mujeres (M)
10:00-11:00h Semanal

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



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



MIÉRCOLES 14

MAÑANA

**Mindfulness para el
Bienestar (M)**
10:00-11:00h

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

AmArte(M)
Espacio de arteterapia.
Sexualidad femenina.
12:00-13:30h

JUEVES 15

FESTIVO



VIERNES 16

MAÑANA

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



Asesoría informática(M)
12:30-13:30h

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

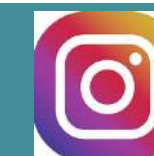


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

LUNES 19

MAÑANA

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



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

**Re-tratando mujeres:
Las brujas (TP)**
12:00-13:30h Semanal

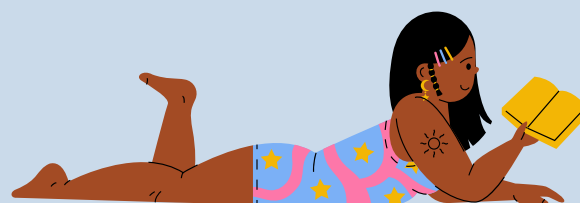
MARTES 20

MAÑANA

Yoga para mujeres (M)
10:00-11:00h Semanal



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



MIÉRCOLES 21

MAÑANA

**Mindfulness para el
Bienestar (M)**
10:00-11:00h



Asesoría informática(M)
11:00-12:00h

Siento y me escucho(M)
Espacio de autocuidados
12:00-13:30h

JUEVES 22

MAÑANA

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



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



VIERNES 23

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

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

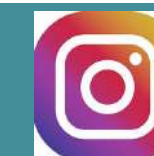


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

LUNES 26

MAÑANA

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

¡¡Salseo!! (M)
Aprende a bailar salsa en
el Espacio de Igualdad
Maria Zambrano
11h-12h

**Re-tratando mujeres:
Britney Spears**
12:00-13:30h Semanal

Teatro de verano(M)
12:00-13:30

MARTES 27

MAÑANA

Desayuno con Tzicuris (M)
Taller artístico
10:00-11:30h



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



MIÉRCOLES 28

MAÑANA

**Mindfulness para el
Bienestar (M)**
10:00-11:00h



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

Siento y me escucho(M)
Espacio de autocuidados
12:00-13:30h

JUEVES 29

MAÑANA

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



Acto de feminicidios(TP)
12:00h



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

VIERNES 30

MAÑANA

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

