

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 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 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:

- **Apertura inscripción de Impulso digital.** Herramientas digitales para el empleo y el emprendimiento
- **Exposición: Mujer y Mina**
- Asesoría informática
- Aula abierta de informática
- Coworking
- 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon



SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 4

MAÑANA

Relajación en Calma(M)
Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal

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

TARDE

Cinéfila(TP)
Especial25N
"Upon Entry"(VOS)
17:00h Semanal

**Taller digital
Aprende CANVA(M)**
17:30- 19:00h



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

MARTES 5

MAÑANA

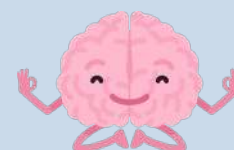
Ganchillo y punto(M)
11:00-13:00h Semanal



**Taller de escritura
emocional(M)**
11:00-12:00h Semanal

TARDE

Qué cabeza la mía...(M)
Taller de memoria
16:15-17:30h Semanal



Tengo ganas de mí (M)
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

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



El canto de las mujeres(M)
11:00-12:00h Semanal

Me quiero conmigo (M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Salud Financiera (M)
Con Nantik Lum
17:00-18:30h Semanal

Las risas llenan el alma(M)
Taller de clown
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 7

MAÑANA

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

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

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

TARDE

Amigas de las letras(M)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal

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

Preparando el 25N(TP)
¿Qué es la cultura
de la violación?
18:00-19:00h

**Visita a la exposición
"Carmen de Burgos. La
modernización de
España"(M)**
18:30-20:00h

VIERNES 8

MAÑANA

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



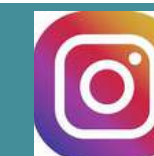
**Visita casa de México
"Altar de muertos"(M)**
11:00-12:30h



TARDE

EncuentrArte(M)
Encuentro de mujeres y
arte (Pintura)
18:00-19:30h Semanal

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



SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 11

MAÑANA

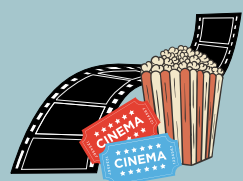
Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

Relajación en Calma(M)
Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal

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

TARDE

Cinéfila(TP)
Especial 25N
"Las golondrinas de Kabul"
(VOS)
17:00h Semanal



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

MARTES 12

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

**Conoce y evita riesgos en
Internet (M)**
Con Madrid Aula Digital
10:00-12:00h

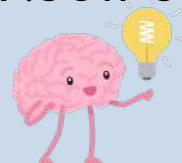
Ganchillo y punto(M)
11:00-13:00h Semanal

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

Aliados del teatro(H)
11:00-12:00h Mensual

TARDE

Qué cabeza la mía...(M)
Taller de memoria
16:15-17:30h Semanal



Tengo ganas de mí (M)
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

**Conoce y evita riesgos en
Internet (M)**
Con Madrid Aula Digital
10:00-12:00h

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

El canto de las mujeres(M)
11:00-12:00h Semanal

Me quiero conmigo (M)
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Salud Financiera(M)
Con Nantik Lum
17:00-18:30h Semanal

Conoce tus derechos(TP)
Arrendamientos urbanos
17:30-19:00h

Las risas llenan el alma(M)
Taller de clown
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 14

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

**Conoce y evita riesgos en
Internet (M)**
Con Madrid Aula Digital
10:00-12:00h

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

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

TARDE

Amigas de las letras(M)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal

**Presentación del libro:
Compás de fuga, de Julia
Bermejo(TP)**
17:30-19:00h

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

VIERNES 15

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

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

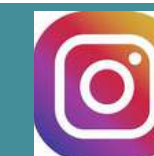


Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y
dramáticas de
teatro social
12:00-13:30h Semanal

TARDE

EncuentrArte(M)
Encuentro de mujeres y
arte (Arcilla)
18:00-19:30h Semanal

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



SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 18

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

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

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

Un café con...Cristina Ortiz "La Veneno" (TP)
Día Memoria Trans(20N)
12:00-13:30h

TARDE

Cinéfila 25N (TP)
"Brillantes"(VOS)
17:00h Semanal

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

Taller digital CANVA(M)
17:30- 19:00h

Contrato Amoroso 25N (M)
18:00- 19:30h

MARTES 19

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

Escritura emocional(M)
Especial 25N
11:00-12:00h Semanal



Ganchillo y punto(M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Qué cabeza la mía...(M)
Taller de memoria
16:15-17:30h Semanal

Tengo ganas de mí (M)
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

El canto de las mujeres(M)
11:00-12:00h Semanal

Me quiero conmigo(M)
Especial 25N
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

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

TARDE

Salud Financiera(M)
Con Nantik Lum
17:00-18:30h Semanal

Actividad interespacial 25N: autodefensa feminista en Nave de Terneras (Matadero) (M)
17:00-19:30h



JUEVES 21

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

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

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

Preparando el 25N(TP)
¿Qué es la cultura de la violación?
11:00-12:00h

TARDE

Mi vida en la maleta(M)
Espacio mujeres migradas
17:30-19:00h Mensual

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

Acto feminicidios(TP)
19:30h

VIERNES 22

MAÑANA

Impulso Digital (M)
Con Fund. Más Humano
10:00-14:00h

¡Ahora nos toca jugar!(M)
Juegos de mesa
11:00-12.30h Semanal

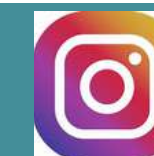
Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal

TARDE

Danzar la vida(TP)
18:00-19:00h Mensual

EncuentrArte(M)
Encuentro de mujeres y arte (Quilling)
18:00-19:30h Semanal

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



SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 25

MAÑANA

"Que la vergüenza cambie de bando"

**Conmemoración del 25N
DÍA INTERNACIONAL POR
LA ELIMINACIÓN DE LA
VIOLENCIA CONTRA LAS
MUJERES (TP)**
11:00-14:00h



TARDE

Cinéfila(TP)
Especial 25N
"Nina"
17:00h Semanal

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

MARTES 26

MAÑANA

**Utiliza el móvil para
organizar tu economía(M)**
Con Madrid Aula Digital
10:00-12:00h

Ganchillo y punto(M)
11:00-13:00h Semanal

**Taller de escritura
emocional(M)**
11:00-12:00h Semanal

TARDE

Qué cabeza la mía...(M)
Taller de memoria
16:15-17:30h Semanal

**Tengo ganas de mí.
Especial 25N (M)**
Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal



MIÉRCOLES 27

MAÑANA

**Utiliza el móvil para
organizar tu economía(M)**
Con Madrid Aula Digital
10:00-12:00h

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

**Visita Museo del
Romanticismo
"Voces de mujeres"(M)**
10:00-14:00h

Me quiero conmigo(M)
Especial 25N
Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Salud Financiera(M)
Con Nantik Lum
17:00-18:30h Semanal

Las risas llenan el alma(M)
Taller de clown
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 28

MAÑANA

**Utiliza el móvil para
organizar tu economía(M)**
Con Madrid Aula Digital
10:00-12:00h

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

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

TARDE

Amigas de las letras(M)
Club de lectura
17:00-18:00h Semanal

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

**Exposición
Inauguración y taller:
Mujer y Mina(TP)**
Con Raquel Tampeste
17:30-18:30h

VIERNES 29

MAÑANA

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

Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y
dramáticas de teatro
social
12:00-13.30h Semanal

TARDE

EncuentrArte(M)
Encuentro de mujeres y
arte (Fotobordado)
18:00-19:30h Semanal



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

