

# ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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.

Días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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:

- **Fiesta de invierno**
- **Exposición: Autoconocimiento**
- 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon)



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 2 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

**Cinéfilas(TP)**  
Especial25N  
"La Familia Belier" Día  
Internacional de las  
Personas con Discapacidad  
(3D)  
17:00h Semanal

**Taller digital  
Aprende CANVA I (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 3 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

**Encuentro  
Gran Reto Lector  
de Hortleza (TP)**  
18:00-20:00h

## MIÉRCOLES 4 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 5 MAÑANA

**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

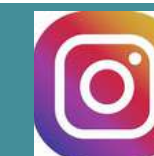
**Mi vida en la maleta(M)**  
Espacio mujeres migradas  
17:30-19:00h Mensual

## VIERNES 6

*Festivo*



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



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 9

### MAÑANA

**Visita Biblioteca Huerta de la Salud (M)**

11:00-13:00h Puntual

**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

**Cinéfilas(TP)**

“Violeta se fue a los cielos”  
Especial Día de los  
Derechos Humanos(9D)  
17:00h Semanal

**Taller digital**

**Aprende CANVA II (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 10

### MAÑANA

**Compra en Internet de forma segura (M)**

Con Madrid Aula Digital  
10:00-12:00h

**Ganchillo y punto(M)**

11:00-13:00h Semanal

**Aliados del teatro(H)**

11:00-12:00h Mensual

**Taller de escritura emocional(M)**

11:00-12:00h Semanal

### TARDE

**Hazte dueña y señora de tu móvil I(M)**

Con Asoc. EvaLAB  
16:00-19:00h

**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 11

### MAÑANA

**Compra en Internet de forma segura (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

**Me descubro con la Impro(M)**

Taller de Improvisación  
teatral  
18:00-19:30h Semanal

**Las risas llenan el alma(M)**

Taller de clown  
18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 12

### MAÑANA

**Compra en Internet de forma segura (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

**Hazte dueña y señora de tu móvil II(M)**

Con Asoc. EvaLAB  
16:00-19:00h

**Amigas de las letras(M)**

Club de lectura  
17:00-18:00h Semanal

**Hilanderas de retales(M)**

17:45-19:45h Semanal

## VIERNES 13

### MAÑANA

**¡Ahora nos toca jugar!(M)**

Juegos de mesa  
11:00-12:30h Semanal

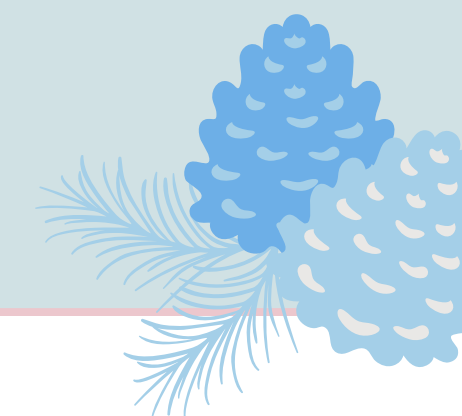
**Teatro las dramáticas(M)**

Dinámicas corporales y  
dramáticas de  
teatro social  
12:00-13:30h Semanal

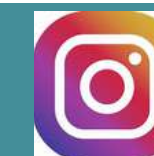
### TARDE

**EncuentrArte(M)**

Encuentro de mujeres y  
arte (Collage)  
18:00-19:30h Semanal

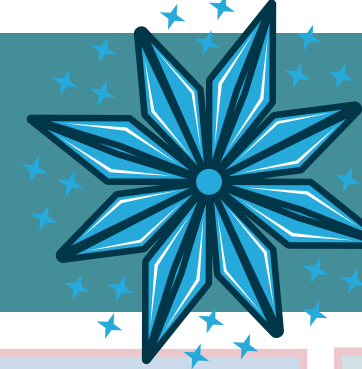


(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES





# SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024



## LUNES 16

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Fiesta de Invierno (TP)**  
Fiesta de despedida del año. ¡Vente con algo morado!  
17:30-19:00h



## MARTES 17

### MAÑANA

**Aprende a usar Telegram (M)**  
Con Madrid Aula Digital  
10:00-12:00h

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



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

### TARDE

**Hazte dueña y señora de tu móvil III(M)**  
Con Asoc. EvaLAB  
16:00-19:00h

**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 18

### MAÑANA

**Aprende a usar Telegram (M)**  
Con Madrid Aula Digital  
10:00-12:00h

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

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

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

### TARDE

**Performance "Azabache: Reparación y sanación" (TP)** Especial Día Internacional de la Migrante(18D)  
18:00-19:00h



## JUEVES 19

### MAÑANA

**Aprende a usar Telegram (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

**Hazte dueña y señora de tu móvil IV(M)**  
Con Asoc. EvaLAB  
16:00-19:00h

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

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

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

## VIERNES 20

### 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 (Arcilla)  
18:00-19:30h 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon)



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 23

MAÑANA

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

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



TARDE

**Cinéfila(TP)**  
"Divertimento" Especial  
Día Internacional de la  
Migrante (18D)  
17:00h Semanal

MARTES 24



*Cerramos*



MIÉRCOLES 25

*Festivo*



JUEVES 26

MAÑANA

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

**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

**Acto de femicidios(TP)**  
19:30h Mensual

VIERNES 27

MAÑANA

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



TARDE

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



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

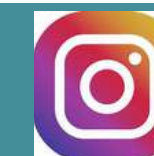


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 30 Y 31 DE DICIEMBRE DE 2024

LUNES 30

MAÑANA

**AmArte(M)**

Taller de arteterapia  
12:00-13:30h

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

TARDE

**Cinéfila 25N (TP)**  
"Shayda" Especial Día  
Internacional de la  
Migrante(18D)  
17:00h Semanal

MARTES 31

*Cerramos*



(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadcarmechacon)

