

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025



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:

- **Exposición:**
Los secretos del corazón
- Asesoría informática
- Aula abierta de informática
- Coworking

- Biblioteca
- Cocina
- Jardín
- Disponibilidad de aulas



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 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

LUNES 3

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

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

Visita guiada Museo de Arte contemporáneo(M)
10:00-13:00h



TARDE

Cinéfila (TP)
"Mamacruz"
Especial Día Europeo de la Salud Sexual(14F)
17:00h Semanal

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

MARTES 4

MAÑANA

Autoconocimiento para el empleo a través de LEGO(M)
10:30-12:30h

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

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

No soy superwoman, ¡pero sí soy súper! (M)
Taller de arteterapia
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Autoconocimiento para el empleo a través de LEGO(M)
10:30-12:30h

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

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

TARDE

Las risas llenan el alma(M)
Dinámicas para reír
18:00-19:30h Semanal



JUEVES 6

MAÑANA

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

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

TARDE

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

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

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



VIERNES 7

MAÑANA

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

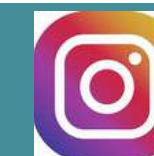


Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social
12:00-13:30h Semanal

TARDE

No soy superwoman, ¡pero sí soy súper! (M)
Taller de arteterapia
18:00-19:30h Semanal

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



SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

LUNES 10

MAÑANA

Relajación en Calma(M)

11:00-12:00h Semanal

Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)

12:00-13:30h Semanal

Que no te timen por amor (M)

12:00-13:30h Semanal

Me quiero conmigo. Especial amor romántico (M)

Grupo de autoestima
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Cinéfila (TP)

“Esa maldita costilla”
Especial Día Europeo de la Salud Sexual(14F)
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

MARTES 11

MAÑANA

Conoce las aplicaciones de Google (M)

Con Madrid Aula Digital
10:30-12:30h

Itinerario de Competencias y Habilidades para la búsqueda de empleo (M)

10:00-13:00

Escritura emocional. Especial amor romántico (M)

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. Especial amor romántico(M)

Grupo de autoestima
17:30-19:00h Semanal

No soy superwoman, ¡pero sí soy súper! (M)

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

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Conoce las aplicaciones de Google (M)

Con Madrid Aula Digital
10:30-12:30h

Emocionario(TP)

Con CMSc Hortaleza
Soledad no deseada
10:30-12:00h

Me estiro y no me estreso de mañaneo (M)

10:30- 11:30h Semanal

El canto de las mujeres(M)

11:00-12:00h Semanal

Itinerario de Competencias y Habilidades para la búsqueda de empleo (M)

10:00-13:00

TARDE

Las risas llenan el alma(M)

Dinámicas para reír
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

Conoce las aplicaciones de Google (M)

Con Madrid Aula Digital
10:30-12:30h

Empowerkarma(M)

Espacio para activarnos físicamente
11:00-12:00h Semanal

Cuerpo, movimiento y relax (M)

12:00-13:30h Semanal

Itinerario de Competencias y Habilidades para la búsqueda de empleo (M)

10:00-13:00

TARDE

Hilanderas de retales(M)

17:45-19:45h Semanal

Amigas de las letras(M)

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

Taller: Crear desde la intuición(TP)

Con Anna Bonfill
18:30-19:30h

VIERNES 14

MAÑANA

¡Ahora nos toca jugar!(M)

Juegos de mesa
11:00-12.30h Semanal

¡Valentina ya está aquí! (TP)

Taller mitos de amor romántico. Con Hortaleza Violeta
11:00-13:00h Puntual

Teatro las dramáticas(M)

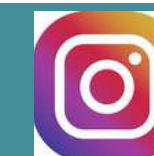
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal

TARDE

No soy superwoman, ¡pero sí soy súper! (M)

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

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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

LUNES 17

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)
“Las fantasías”
Especial Día Europeo de la Salud Sexual(14F)
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 18

MAÑANA

Escritura emocional(M)
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

No soy superwoman, ¡pero sí soy súper! (M)
Taller de arteterapia
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 19

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

TARDE



Las risas llenan el alma(M)
Dinámicas para reír
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

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

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

TARDE

Encuentro Interespacial Al fuego de la literatura: Voces de mujeres que desobedecen (M)
17:00-20:00h Puntual

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

El amor verdadero son las amigas(M)
17:30-19:00h Semanal

VIERNES 21

MAÑANA

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

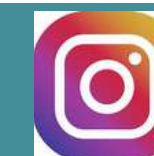
Teatro las dramáticas(M)
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal

TARDE

No soy superwoman, ¡pero sí soy súper! (M)
Taller de arteterapia
18:00-19:30h Semanal



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



SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

LUNES 24

MAÑANA

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

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

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

TARDE

Cinéfila(TP)
"Book Club" Especial Día
Europeo de la Salud
Sexual(14F)
17:00h Semanal

Taller digital 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 25

MAÑANA

**Primeros pasos con
Google Drive(M)**
Con Madrid Aula Digital
10:30-12:30h

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

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

**No soy superwoman, ¡pero
sí soy súper! (M)**
Taller de arteterapia
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

**Primeros pasos con
Google Drive(M)**
Con Madrid Aula Digital
10:30-12:30h

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

**Autoconocimiento para el
empleo a través de
LEGO(M)**
10:30-12:30h

TARDE

Las risas llenan el alma(M)
Dinámicas para reír
18:00-19:30h Semanal



JUEVES 27

MAÑANA

**Primeros pasos con Google
Drive(M)**
Con Madrid Aula Digital
10:30-12:30h

**Estrategias de éxito en
portales de empleo(M)**
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

**Potencia tu perfil con
funciones de LinkedIn(M)**
12:00-14:00h

TARDE

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

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

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

Acto feminicidios(TP)
19:30h

VIERNES 28

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

**No soy superwoman, ¡pero
sí soy súper! (M)**
Taller de arteterapia
18:00-19:30h Semanal

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

