

ESPACIO DE IGUALDAD CARMÉ CHACÓN

PROGRAMACIÓN MAYO 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: Mirei(N)a
- 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 3 DE MAYO 2024

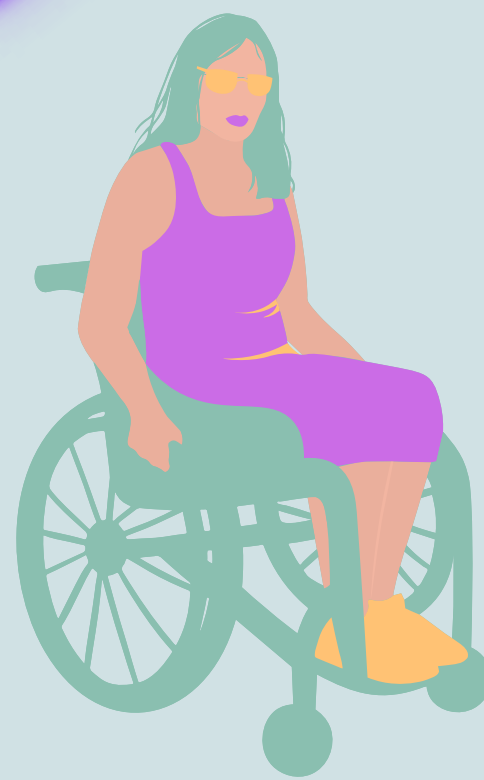
“El cuidado de una misma, no es un acto de egoísmo, sino un acto de supervivencia.”
Audre Lorde

Día Internacional de la Salud de las Mujeres (28M)



MIÉRCOLES 1

FESTIVO



JUEVES 2

FESTIVO



VIERNES 3

MAÑANA

Cineforum para toda la familia(TP)
“Érase una vez”
de Brenda Chapman
12:00-13.30h



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

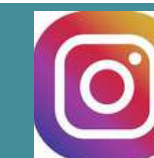


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024

LUNES 6

MAÑANA

En Calma(M)

Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal

Escritura emocional(M)

11:00-12:00h Semanal

Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)

12:00-13:30h Semanal

Informática primeros pasos(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Smartphone(M)

17:00-18:00h Semanal

Salud financiera (M)

Con Fundación Nantik Lum
17:00-19:00h Semanal

MARTES 7

MAÑANA

Ganchillo y punto(M)

11:00-13:00h Semanal



TARDE

Amigas de las letras(M)

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

Cineforum Premiadas(TP)

17:00h Semanal

Habilidades personales y digitales para el empleo(M)

Con Fundación Mujeres
17:00-19:00h Semanal

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
10:30-12:00h Semanal

Informática para la memoria(M)

11:00-12:15h Semanal

El canto de la mujeres(M)

11:00-12:00h Semanal

Me quiero conmigo(M)

Taller de autoestima
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Jugamos juntas y poderosas(M)

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

Por todas nosotras(M)

Grupo terapéutico
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

Empowerkarma(M)

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

Cuerpo, movimiento y relax(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Aliados del teatro(H)

17:00-18:30h Mensual

Hilanderas de retales(M)

17:45-19:45h Semanal

Tengo ganas de mí(M)

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

Conoce tus derechos(TP)

La Unión Europea
18:00-19:30h

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 10

MAÑANA

Me estiro y no me estreso(M)

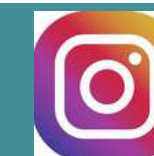
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación.
11:00- 12:00h Semanal

Teatro las dramáticas(M)

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



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



SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

LUNES 13

MAÑANA

En Calma(M)

Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal

Escritura emocional(M)

11:00-12:00h Semanal

Salud vegetal(TP)

Con Foret
11:30-13:00h Semanal

Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)

12:00-13:30h Semanal

Informática primeros pasos(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Smartphone(M)

17:00-18:00h Semanal

Salud financiera (M)

Con Fundación Nantik Lum
17:00-19:00h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Ganchillo y punto(M)

11:00-13:00h Semanal

Descubriendo mi cuento (TP)

11:00-12:30h Semanal

Her voces (M)

Taller de inglés
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Amigas de las letras(M)

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

Cineforum Premiadas(TP)

17:00h Semanal

Habilidades personales y digitales para el empleo(M)

Con Fundación Mujeres
17:00-19:00h Semanal

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 15

FESTIVO



JUEVES 16

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

Exposición Mirei(N)a

Inauguración
18:00-19:00h

Tengo ganas de mí(M)

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

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Me estiro y no me estreso(M)

Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación.

11:00- 12:00h Semanal

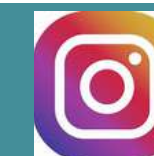
Teatro las dramáticas(M)

Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social

12:00-13.30h Semanal



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



SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO 2024

LUNES 20

MAÑANA

En Calma(M)

Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal

Escritura emocional(M)

Especial LGTBI
11:00-12:00h Semanal

Sí, me quiero(M)

11:30-13:00h

Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)

12:00-13:30h Semanal

Informática primeros pasos(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Smartphone(M)

17:00-18:00h Semanal

Salud financiera (M)

Con Fundación Nantik Lum
17:00-19:00h Semanal

Contrato amoroso (TP):

Vivienda familiar y afectos
18:30-20:00h Mensual

MARTES 21

MAÑANA

Nos entrevistamos(M)

10:00-11:30h

Ganchillo y punto(M)

11:00-13:00h Semanal

Danzar la vida(TP)

11:00-12:00h Mensual

Descubriendo mi cuento (TP)

11:00-12:30h Semanal

Her voices (M)

Taller de inglés
12:30-14:00h Semanal

TARDE

Amigas de las letras(M)

Especial LGTBI
17:00-18:00h Semanal

Cineforum Premiadas(TP)

17:00h Semanal

Habilidades para el empleo(M)

Con Fundación Mujeres
17:00-19:00h Semanal

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Círculo de cuidados(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
10:30-12:00h

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
10:30-12:00h Semanal

Visita Museo Arte Contemporáneo(TP)

11:00-13:00h

Informática para la memoria(M)

11:00-12:15h Semanal

El canto de la mujeres(M)

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Jugamos juntas y poderosas(M)

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

Por todas nosotras(M)

Grupo terapéutico
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

Empowerkarma(M)

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

Cuerpo, movimiento y relax(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Mi vida en la maleta(M)

Espacio para las mujeres
migradas
17:00-19:00h Mensual

Hilanderas de retales(M)

17:45-19:45h Semanal

Taller contra la LGTBIfobia(TP)

18:00-19:30h

Biodanza(TP)

Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 24

MAÑANA

Me estiro y no me estreso(M)

Ejercicios de
estiramientos y técnicas
de relajación.

11:00- 12:00h Semanal

Teatro las dramáticas(M)

Dinámicas corporales y
dramáticas de teatro
social

12:00-13.30h Semanal

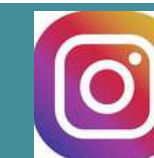


TARDE

“¡Que nos quiten lo bailao!”(M)

Día Mundial de la Salud de
las Mujeres(28M)
Encuentro Interespacial
17:00-20:00h

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



SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO 2024

LUNES 27 MAÑANA

- En Calma(M)**
Taller de relajación
11:00-12:00h Semanal
- Escritura emocional(M)**
Especial LGTBI
11:00-12:00h Semanal
- Grupo de apoyo para mujeres separadas (M)**
12:00-13:30h Semanal
- Informática primeros pasos(M)**
12:00-13:30h Semanal
- TARDE
- Smartphone(M)**
17:00-18:00h Semanal
- Salud financiera (M)**
Con Fundación Nantik Lum
17:00-19:00h Semanal

MARTES 28 MAÑANA

- Taller suelo pélvico(M)**
Con Hortaleza Violeta
11:00-13:00h
- Ganchillo y punto(M)**
11:00-13:00h Semanal
- Descubriendo mi cuento (TP)**
11:00-12:30h Semanal
- Her voices (M)**
Taller de inglés
12:30-14:00h Semanal
- TARDE
- Amigas de las letras(M)**
Especial LGTBI
17:00-18:00h Semanal
- Cineforum Premiadas(TP)**
17:00h Semanal
- Habilidades para el empleo(M)**
Con Fundación Mujeres
17:00-19:00h Semanal
- Biodanza(TP)**
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29 MAÑANA

- Biodanza(TP)**
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal
- Informática para la memoria(M)**
11:00-12:15h Semanal
- El canto de la mujeres(M)**
11:00-12:00h Semanal
- Me quiero conmigo(M)**
Taller de autoestima
12:30-14:00h Semanal
- TARDE
- Jugamos juntas y poderosas(M)**
Taller de clown
18:00-19:30h Semanal
- Por todas nosotras(M)**
Grupo terapéutico
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 30 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
- Tengo ganas de mí(M)**
Taller de autoestima
18:00h-19:30 Semanal
- Biodanza(TP)**
Con el CMSc de Hortaleza
18:00-19:30h Semanal
- Acto de feminicidios(TP)**
19:30h

VIERNES 31 MAÑANA

- Me estiro y no me estreso(M)**
Ejercicios de estiramientos y técnicas de relajación.
11:00- 12:00h Semanal
- Teatro las dramáticas(M)**
Dinámicas corporales y dramáticas de teatro social
12:00-13.30h Semanal



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

