

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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: 91 428 11 85

Correo electrónico: caimujermm@madrid.es

Presencialmente: C/Comandante Fontanes, 8 Esq. General Ricardos, 50 (Metro Urgel o Marqués de Vadillo)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10:00-14 y de 16:30- 20:30. 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:

- Formación a profesionales
- Biblioteca Lourdes Hernández
- Muestras expositivas
- Disponibilidad de aulas
- Aula abierta de informática los martes de 10 a 14 y los viernes de 16:30-20:00

SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE 2024 (MAÑANA)



NUEVO ESPACIO DE CONSULTA

Cuida tu bolsillo. Organiza tus finanzas. (M)

Todos los miércoles de octubre
12:00-14:00h.

En colaboración con la Fundación Nantik Lum

MARTES 1
MAÑANA

Zumbasión feminista. (M)
10:30-12:00h Semanal

Amor propio en acción: Taller de autoestima (M)
10:30-12:00h Semanal

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 1 (M)
11:00-13:00h Semanal

MIÉRCOLES 2
MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. Grupo 1. (M)
10:00-11:00h Semanal

Gimnasia para el cerebro. Grupo 2. (M)
11:30-12:30h Semanal

Empoderándonos con el ordenador. (M)
11:00-12:30h

Entre lectoras: taller de lectura compartida. (M)
12:00-13:30h

JUEVES 3
MAÑANA



Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. Grupo 1. (M)
10:00-11:00h Semanal

Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. Grupo 2. (M)
11:15-12:15h Semanal

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo mañana 2. (M)
11:00-13:00h Semanal

VIERNES 4
MAÑANA

Reventando los moldes. Abrazando la diversidad corporal. (M)
10:30-12:30h Mensual

Espacio de relax. Rincón Zen. (M)
12:00-13:00h Semanal

Empodérate con tu móvil. Funciones básicas Grupo 1. (M)
12:00-13:30h Semanal

FORMA-TE: III Curso básico online: Detección de la trata con fines de explotación sexual para profesionales.

- Plataforma formativa disponible: desde el 23 de septiembre hasta el 25 de octubre.
- Duración total del curso: 10.

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

SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE 2024 (TARDE)



MARTES 1

TARDE

Derechos y Realidades de las personas Trans. En colaboración con Transexualia. (TP)
17:30-19:30h



Mindfulness. (M)
19:00-20:00h Semanal



MIÉRCOLES 2

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal (M)
17:00-19:00h Semanal



Taller de tertulias: De la pantalla al debate. (TP)
18:30-20:00h Semanal

Grupo de hombres por la Igualdad. (H)
18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 3

TARDE

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 2. (M)
18:00-20:00h Semanal

Entrena tu mente, fortalece tu memoria. (M)
18:30-20:00h Semanal

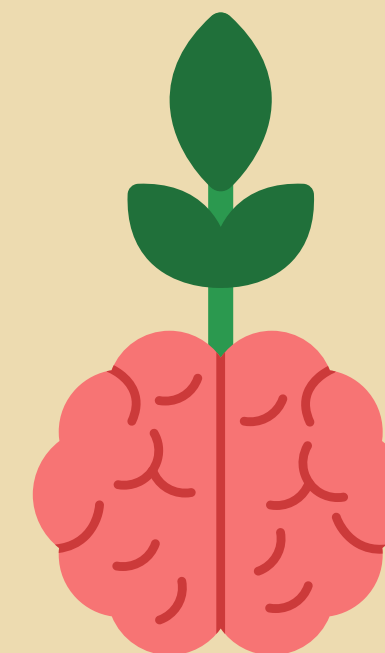


Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras. (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 4

TARDE

Ciclo de crecimiento emocional. Autoestima y claves en las negociaciones en las relaciones personales. (M)
18:00-20:00h Semanal



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



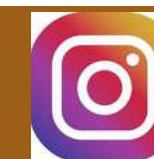
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024

LUNES 7

MAÑANA

Mujeres en sororidad:
manejo del estrés y la
ansiedad. (M)
10:30-12:00h Semanal



Biodanzando entre
nosotras: conoce
Biodanza SRT. (M)
12:00-14:00h
Quincenal

TARDE

Empodérate con tu
móvil. Funciones básicas
Grupo II (M)
18:00-19:30h Semanal



MARTES 8

MAÑANA

Zumba para tu niña
interior. (M)
10:30-12:00h

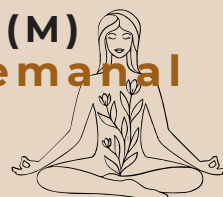
Amor propio en acción:
Taller de autoestima. (M)
10:30-12:00h Semanal

Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 1 (M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Huellas
borradas. Conociendo a
mujeres en la historia
(TP)
17:30-19:30h Semanal

Mindfulness. (M)
19:00-20:00h Semanal



MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro.
Grupo 1. (M)
10:00-11:00h Semanal

Gimnasia para el cerebro.
Grupo 2. (M)
11:30-12:30h Semanal

Empoderándonos con el
ordenador. (M)
11:00-12:30h Semanal

Entre lectoras: taller de
lectura compartida. (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Creciendo juntas: Espacio
de empoderamiento y
desarrollo personal (M)
17:00-19:00h Semanal

Taller de tertulias: De la
pantalla al debate. (TP)
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 10

MAÑANA

Hablemos de duelo (TP)
En colaboración con el
CMSC de Carabanchel.
10:00-11:30h Mensual

Carpa Comunitaria por el
Dia Mundial de la Salud
Mental. TE AMAS*:
CONOCE TUS EMOCIONES.
En el CEPA Vistalegre. (TP)
10:00-14:00h

Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo mañana 2 (M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Taller de autodefensa
feminista. Libres y
Seguras.
(M)
18:00-19:30h Semanal

Entrena tu mente,
fortalece tu memoria. (M)
18:30-20:00h Semanal

VIERNES 11

MAÑANA

Espacio de relax.
Rincón Zen. (M)
12:00-13:00h Semanal

Empodérate con tu
móvil. Funciones básicas
Grupo 1. (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Cine con gafas moradas:
La trenza. Dirección y
guión de Lætitia
Colombani. (TP)
17:30-20:00h



Ciclo de crecimiento
emocional. Autoestima y
claves en las
negociaciones en las
relaciones personales. (M)
18:00-20:00h Semanal

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



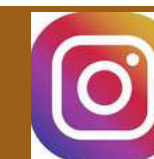
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024 (MAÑANA)

LUNES 14

MAÑANA

**Mujeres en sororidad:
manejo del estrés y la
ansiedad. (M)**
10:30-12:00h Semanal



**Organiza y planifica el
proceso de búsqueda de
empleo (M)**
12:00-13:30h



MARTES 15

MAÑANA



Zumbación feminista. (M)
10:30-12:00h Semanal

**Arte con voz propia.
Taller de arteterapia. (M)**
11:00-13:00h Semanal



MIÉRCOLES 16

MAÑANA

**Gimnasia para el cerebro.
Grupo 1. (M)**
10:00-11:00h Semanal

**Gimnasia para el cerebro.
Grupo 2. (M)**
11:30-12:30h Semanal



**Empoderándonos con el
ordenador.(M)**
11:00-12:30h Semanal

**Entre lectoras: taller de
lectura compartida.(M)**
12:00-13:30h Semanal



JUEVES 17

MAÑANA

**Estirando y fortaleciendo
mi cuerpo. Grupo I. (M)**
10:00-11:00h Semanal

**Estirando y fortaleciendo
mi cuerpo. Grupo II. (M)**
11:15-12:15h Semanal

**Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 2. (M)**
11:00-13:00h Semanal

**Madrid Aula Digital:
Servicios digitales de la
Comunidad de Madrid. (M)**
11:00-14:00h

**En las letras también
estamos. (TP)**
11:30-13:00h



VIERNES 18

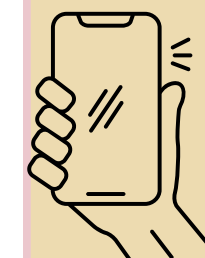
MAÑANA

**Conociendo y activando
mi suelo pélvico (M)**
10:30-11:30h Quincenal

**Espacio de relax.
Rincón Zen. (M)**
12:00-13:00h Semanal



**Madrid Aula Digital:
Servicios digitales de la
Comunidad de Madrid. (M)**
11:00-14:00h



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



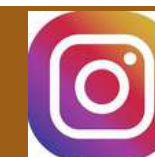
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024 (TARDE)

LUNES 14

TARDE

Empodérate con tu móvil. Funciones básicas Grupo II. (M)
18:00-19:30h Semanal



MARTES 15

TARDE

Huellas borradas. Conociendo a mujeres en la historia (TP)
17:30-19:30h Semanal



Mindfulness. (M)
19:00-20:00h Semanal



MIÉRCOLES 16

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal. (M)
17:00-19:00h Semanal

Taller de tertulias: De la pantalla al debate. (TP)
18:30-20:00h Semanal

Grupo de hombres por la Igualdad. (H)
18:00-20:00h Quincenal



JUEVES 17

TARDE

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
18:00-20:00h Semanal

Entrena tu mente, fortalece tu memoria. (M)
18:30-20:00h Semanal

Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras. (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 18

TARDE

Representación de la obra teatral "Una Lluvia Irlandesa". (TP)
18:00h
Entrada libre hasta cubrir aforo.

Monográfico: Técnicas de yoga y pilates para tu bienestar (M)
17:00-18:00h

Ciclo de crecimiento emocional. Autoestima y claves en las negociaciones en las relaciones personales. (M)
18:00-20:00h Semanal



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



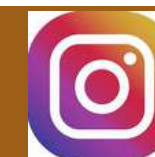
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024

LUNES 21

MAÑANA

Mujeres en sororidad:
manejo del estrés y la
ansiedad. (M)
10:30-12:00h Semanal



Autoconocimiento y
autoestima para la
búsqueda de empleo (M)
12:00-13:30h



TARDE

Empodérate con tu
móvil. Funciones
básicas. Grupo II. (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Zumbación feminista. (M)
10:30-12:00h Semanal

Autoestima y Salud
Mental: Herramientas para
el Autocuidado. (M)
10:30-12:00h



Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 1. (M)
11:00-13:00h Semanal



TARDE

Huellas
borradas. Conociendo a
mujeres en la
historia (TP)
17:30-19:30h Semanal

Mindfulness (M)
19:00-20:00h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro.
Grupo 1. (M)
10:00-11:00h Semanal



Gimnasia para el cerebro.
Grupo 2. (M)
11:30-12:30h Semanal

Empoderándonos con el
ordenador. (M)
11:00-12:30h Semanal

Entre lectoras: taller de
lectura compartida. (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Creciendo juntas: Espacio
de empoderamiento y
desarrollo personal (M)
17:00-19:00h Semanal

Taller de tertulias: De la
pantalla al debate. (TP)
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 24

MAÑANA

Estirando y fortaleciendo mi
cuerpo. Grupo I (M)
10:00-11:00h Semanal

Estirando y fortaleciendo mi
cuerpo. Grupo II (M)
11:15-12:15h Semanal

Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 2. (M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 3. (M)
18:00-20:00h Semanal

Entrena tu mente,
fortalece tu memoria. (M)
18:30-20:00h Semanal

Señoras que hablamos
de sexualidad: Hablamos
sobre el cáncer de
mama. (M)
18:00-19:30h Mensual

VIERNES 25

MAÑANA

Visita guiada a la
exposición María
Lejárraga: una voz en la
sombra. (TP) Consulta en
recepción el punto de
encuentro.
11:00-13:00h

Conociendo y activando
mi suelo pélvico (M)
10:30-11:30h Quincenal

Empodérate con tu
móvil. Funciones básicas
Grupo 1. (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Ciclo de crecimiento
emocional. Autoestima y
claves en las
negociaciones en las
relaciones personales. (M)
18:00-20:00h Semanal

Ecós de brujería:
conjuros para el
empoderamiento. (M)
18:30-20:00h

(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

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024 (MAÑANA)

LUNES 28

MAÑANA

Hablemos de Salud Mental: Rompiendo Estigmas, Construyendo Bienestar. (TP)
10:30-12:00h



Biodanzando entre nosotras: conoce Biodanza SRT. (M)
12:00-14:00h

El cv como forma de visibilizarnos. (M)
12:00-13:30h



MARTES 29

MAÑANA

Zumbación feminista. (M)
10:30-12:00h Semanal

Amor propio en acción: Taller de autoestima. Grupo 1(M)
10:30-12:00h Semanal



Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 1 (M)
11:00-13:00h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. Grupo 1. (M)
10:00-11:00h Semanal

Gimnasia para el cerebro. Grupo 2. (M)
11:30-12:30h Semanal



Empoderándonos con el ordenador. (M)
11:00-12:30h Semanal

Entre lectoras: taller de lectura compartida.(M)
12:00-13:30h Semanal



JUEVES 31

MAÑANA

Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. Grupo I. (M)
10:00-11:00h Semanal

Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. Grupo II. (M)
11:15-12:15h Semanal



Aprendiendo a resolver conflictos y manejar nuestros límites. En colaboración con AD Los Molinos. (M)
10:00-12:00h

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 2. (M)
11:00-13:00h 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

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024 (TARDE)

LUNES 28

TARDE

Empodérate con tu móvil. Funciones básicas
Grupo II. (M)
18:00-19:30h Semanal



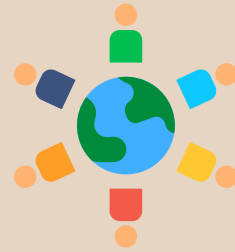
Mujeres que entienden bien. En colaboración con Fundación Triángulo
(M)
17:30-19:30h Mensual



MARTES 29

TARDE

Encuentro de Culturas: Tejiendo Redes en el Barrio. (TP)
17:30-19:30h Mensual



Huellas borradas. Conociendo a mujeres en la historia. (TP)
17:30-19:30h Semanal

Mindfulness y la gestión del cambio. (M)
18:00-20:00h



MIÉRCOLES 30

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal(M)
17:00-19:00h Semanal

Entre nosotros: espacio de autorreflexión (H)
18:00-20:00h Mensual



Taller de tertulias: De la pantalla al debate. (M)
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 31

TARDE

Arte con voz propia. Taller de arteterapia.
Grupo 3. (M)
18:00-20:00h Semanal



Entrena tu mente, fortalece tu memoria. (M)
18:30-20:00h Semanal



Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras.
(M)
18:00-19:30h Semanal



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

MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

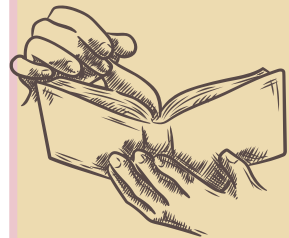
LUNES

MAÑANA



MCS Dando el cante.
Taller de coro
10:00-11:30h Semanal

MCS Club de lectura.
Entre líneas
11:30-13:00h Semanal



TARDE

MCS Conversando en inglés.
17:00-20:00h Semanal

MARTES



TARDE

MCS Meditando juntas Online.
19:00-20:00h Semanal

MIÉRCOLES

MAÑANA

MCS Taichi
10:30-11:30h Semanal



MCS Gimnasia para el cerebro Online
12:00-13:00h Semanal

TARDE

MCS Jugamos al Rummi
18:00-20:00h Semanal

MCS Las bailongas
18:30-20:00h Semanal

JUEVES

MAÑANA

MCS Re-cursos para el bienestar. Conecta con tu cuerpo
10:30-12:00h Semanal

TARDE

MCS Taichi
17:15-18:15h Semanal

MCS Creando nuestro corto
18:30-20:00h Quincenal

MCS Conociendo mi móvil.
18:30-20:00h Quincenal

VIERNES



TARDE

MCS Jugamos al Rummi
18:00-20:00h Semanal

MCS Las bailongas
18:30-20:00h Semanal



MCS Nos divertimos juntas en fin de semana.

Pregunta en recepción.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

