

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN ENERO 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: 91 428 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 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:

- 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 16:30-19:30 h

SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025

“Empoderar a las mujeres significa confiar en ellas”

Isabel Allende, escritora chilena, miembro de la Academia Estadounidense de las Artes y las Letras. La escritora viva más leída de la lengua española en el mundo.

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2



VIERNES 3

MAÑANA

Danzando libre. (M)
10:30-12:00h



TARDE

Cine en familia. (TP)
17:30- 19:30h



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE ENERO 2025

LUNES 6

FESTIVO

MARTES 7

MAÑANA

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

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



TARDE

Entrena tu mente,
fortalece tu memoria (M)
17:00-18:30h Semanal



Mindfulness. (M)
18:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 8

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

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



TARDE

Docufórum: De la pantalla
al debate. (TP)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 9

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

Propósitos y metas:
Diseña tu ruta para el
nuevo año. (M)
10:30-12:00h

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

TARDE

Representación de la obra
"TUC, TUC", versión de
"Toc, Toc" de
Laurent Baffie. (TP)
18:00-19:30h.

Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 2. (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 10

MAÑANA

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

De dentro hacia fuera:
Autoestima y
Comunicación. (M)
10:30-12:00h Semanal



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



Mujeres al control:
empoderamiento desde
el móvil. Grupo I. (M)
12:00-13:00h 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 13 AL 16 DE ENERO 2025 (MAÑANA)

LUNES 13

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



MARTES 14

MAÑANA

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

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



MIÉRCOLES 15

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

Conectadas y Poderosas. Taller de Empoderamiento Digital. (M)
11:00-12:30h Semanal



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

JUEVES 16

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

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

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal



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

VIERNES 17

MAÑANA

De dentro hacia fuera: Autoestima y Comunicación. (M)
10:30-12:00h 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 13 AL 16 DE ENERO 2025 (TARDE)

LUNES 13

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de Improvisación Teatral (M)
17:45-19:45h Semanal



Mujeres al control: empoderamiento desde el móvil. (M)
18:00 -19:30h Semanal



MARTES 14

TARDE



Entrena tu mente, fortalece tu memoria (M)
17:00-18:30h Semanal

Mindfulness. (M)
18:30-19:30h Semanal



MIÉRCOLES 15

TARDE

Docufórum: De la pantalla al debate. (TP)
18:00-19:30h Semanal



Grupo de hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)
18:00-19:30h Quincenal



JUEVES 16

TARDE



Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
18:00-19:30h Semanal

Duelo saludable VS duelo complicado. Cómo saber si lo que me pasa es normal.
En colaboración con el CMSc de Arganzuela. (TP)
17:00-19:00h

VIERNES 17

TARDE

Bailando con estilo. Iniciación al Swing. (M)
17:30-19:00h



(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 20 AL 24 DE ENERO 2025

LUNES 20

MAÑANA

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

Romper falsos mitos
en la búsqueda de
empleo. (M)
12:00-13:30h

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de
Improvisación Teatral (M)
17:45-19:45h Semanal

Mujeres al control:
empoderamiento desde el
móvil. (M)
18:00 -19:30h Semanal

Mujeres que entienden
bien. (M)
18:00 -19:30h Mensual

MARTES 21

MAÑANA

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

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

TARDE

Cortofórum:
El orden de las cosas. (TP)
Dinamizado por mujeres
de los grupos de
Encontradas y
EnRedhadas.
18:00-19:30h



MIÉRCOLES 22

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

Conectadas y Poderosas.
Taller de Empoderamiento
Digital. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

TARDE

Docufórum: De la pantalla
al debate. (TP)
18:00-19:30h Semanal

Entre nosotros: espacio
de auto reflexión. (H)
18:00-19:30h Mensual

JUEVES 23

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

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

Boli Rebelde. Taller de
escritura creativa. (M)
11:30-13:00h 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)
18:00-19:30h Semanal

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

VIERNES 24

MAÑANA

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

De dentro hacia fuera:
Autoestima y
Comunicación. (M)
10:30-12:00h Semanal

Mujeres al control:
empoderamiento desde
el móvil. Grupo I. (M)
12:00-13:00h Semanal

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

TARDE

Alma de Jazz en
concierto: música
por las personas
mayores solas de
Carabanchel. (TP)
17:30-19:30h



(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

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025

LUNES 27

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

Definir el objetivo
profesional: ventajas y
consejos. (M)
12:00-13:30h

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de
Improvisación Teatral.
(M)
17:45-19:45h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

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

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

TARDE

Entrena tu mente,
fortalece tu memoria (M)
17:00-18:30h Semanal

Huellas borradas:
Mujeres de nuestra
Historia. (TP)
17:30-19:30h

Mindfulness y el
crecimiento personal. (M)
17:30-19:30h

MIÉRCOLES 29

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

Conectadas y Poderosas.
Taller de
Empoderamiento Digital.
(M)
11:00-12:30h Semanal

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

TARDE

Docufórum: De la pantalla
al debate. (TP)
18:00-19:30h Semanal

Grupo de hombres por la
Igualdad del Espacio de
Igualdad Lourdes
Hernández. (H)
18:00-19:30h Quincenal

JUEVES 30

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

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

Boli Rebelde. Taller de
escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal

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

TARDE

Señoras que hablamos de
sexualidad. (M)
18:00-19:30h

VIERNES 31

MAÑANA

De dentro hacia fuera:
Autoestima y
Comunicación. (M)
10:30-12:00h Semanal

Mujeres al control:
empoderamiento desde
el móvil. Grupo I. (M)
12:00-13:00h Semanal

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

TARDE

Desbloqueando la risa,
taller de risoterapia. (M)
18:00-19:30h



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