

# ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

## PROGRAMACIÓN JULIO 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](mailto: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 5 DE JULIO 2024 (MAÑANA)

## LUNES 1

MAÑANA

**Entre amigas. Conecta jugando (M)**  
10:00-11:30h **Semanal**



**Vínculos de vida. Reflexionando las relaciones madres e hijas. (M)**  
11:30-13:00h



## MARTES 2

MAÑANA

**Cuerpos libres: sexualidad a través del baile (M)**  
10:30-12:00h



## MIÉRCOLES 3

MAÑANA

**Sácale partido a tu cámara del móvil (M)**  
10:00-11:30h



**¡No te pierdas! Aprendemos a usar GoogleMaps (M)**  
11:30-13:30h



**Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)**  
12:00-13:30h

## JUEVES 4

MAÑANA

**Autoestima y empoderamiento (M)**  
10:30-12:00h **Semanal**

**“Bailando bajo la Lluvia”. Talleres de arteterapia con enfoque de género (M)**  
10:30-12:00h **Semanal**



**Carcajadas en papel: explorando el humor a través de la escritura (M)**  
11:30-13:00h

## VIERNES 5

MAÑANA

**Fórmate: Kit básico de autodefensa feminista. (M)**  
10:00-14:00h



**Paseando por el parque El Retiro. (TP)**  
10:00-12:00h  
**Pregunta en recepción por el punto de encuentro.**

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

# SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024 (TARDE)

## LUNES 1

TARDE

Zumba en verano (M)  
18:00-19:00h



## MARTES 2

TARDE

Muestra teatral: ABIERTA  
EN CANAL.  
Taller de teatro Eli Zapata  
y Jaime Moreno. (TP).  
19:00-20:00h  
Entrada libre hasta  
cubrir aforo



## MIÉRCOLES 3

TARDE

Video fórum para el  
crecimiento personal: Del  
revés. (M)  
18:00-20:00h



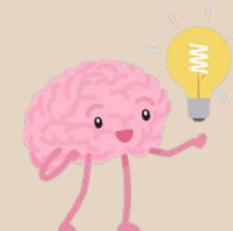
Tertulias veraniegas: De  
la pantalla al debate. (M)  
18:30-20:00h Semanal

Grupo de Hombres por la  
Igualdad del Espacio de  
Igualdad Lourdes  
Hernández. (H)  
18:00 a 20:00h

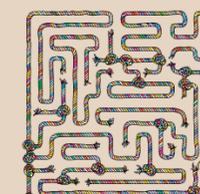
## JUEVES 4

TARDE

Refresca tu memoria en  
verano.(M)  
18:30-20:00h Semanal



El Laberinto de las  
Relaciones: Taller de  
bienestar relacional. (M)  
18:30-20:00h



## VIERNES 5

TARDE

Centrate en ti: pilates y  
yoga para respetar  
nuestro cuerpo  
(M)  
17:15-18:15h Semanal



Dale a tu cuerpo alegría y  
buen trato: taller de  
percusión corporal (M)  
18:30 a 20:15h



Cine de verano con  
gafas moradas: Salir  
del ropero(TP)  
18:00-20:00h

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

# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024 (MAÑANA)

## LUNES 8

MAÑANA

Entre amigas. Conecta  
jugando (M)  
10:00-11:30h Semanal



Vínculos de vida.  
Reflexionando las  
relaciones madres e  
hijas. (M)  
11:30-13:00h



## MARTES 9

MAÑANA

Cuerpos libres:  
sexualidad a través  
del baile (M)  
10:30-12:00h



Técnicas de meditación  
para nuestro bienestar.  
Automasaje consciente.  
(M)  
10:30-12:00h Semanal

## MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Enfocando Madrid,  
recorrido fotográfico por  
Madrid.(M)  
10:00-14:00h



Entre Lectoras: Taller de  
lectura compartida (M)  
12:00-13:30h Semanal



## JUEVES 11

MAÑANA

Pasos para conseguir una  
autocandidatura  
efectiva(M)  
10:00-11:30h

Equilibrio y  
movimiento: Taller de  
actividad física(M)  
10:00-11:30h Semanal

“Bailando bajo la  
Lluvia”. Talleres de  
arteterapia con enfoque  
de género(M)  
10:30-12:00h Semanal

Autoestima y  
empoderamiento (M)  
10:30-12:00h Semanal

Carcajadas en papel:  
explorando el humor a  
través de la escritura(M)  
11:30-13:00h

## VIERNES 12

MAÑANA

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



Sácale partido a tu  
WhatsApp. (M)  
11:00-12:15h



(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)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024 (TARDE)

## LUNES 8

TARDE

**Zumba en verano (M)**  
18:00-19:00h



## MARTES 9

TARDE

**Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. Especial Ciclo "Las Sinsombrero" (TP)**  
17:30-19:30h Semanal



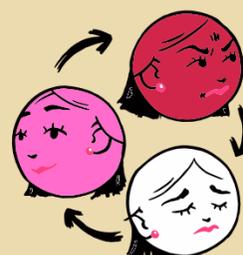
**Lecturas para una vida plena (M)**  
18:00-19:00h  
Semanal

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

## MIÉRCOLES 10

TARDE

**Gestionando las emociones desagradables: culpa, miedo y enfado. (M)**  
18:00-20:00h

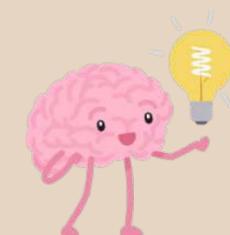


**Sumisión química: ¿Cómo actuar y cuáles son sus síntomas? En colaboración con el Centro de Salud General Ricardos. (TP)**  
18:30-20:00h

## JUEVES 11

TARDE

**Refresca tu memoria en verano. (M)**  
18:30-20:00h Semanal



**El Laberinto de las Relaciones: Taller de bienestar relacional. (M)**  
18:30-20:00h



## VIERNES 12

TARDE

**Centrate en ti: pilates y yoga para respetar nuestro cuerpo (M)**  
17:15-18:15h Semanal

**Dale a tu cuerpo alegría y buen trato: taller de percusión corporal (M)**  
18:30 a 20:15h



**Bailando con estilo. Iniciación al Swing (M)**  
18:30-20:00h

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

# SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024

## LUNES 15

MAÑANA

**Entre amigas. Conecta jugando (M)**  
10:00-11:30h Semanal

**Danzas del mundo (M)**  
12:00-13:30h



TARDE

**Riendo con la niña interior (M)**  
18:30-20:00h

## MARTES 16

MAÑANA

**Hablemos de duelo (M)**  
En colaboración con el  
CMSc de Carabanchel  
10:00-12:00h

**Técnicas de meditación para nuestro bienestar. Meditación punto a punto. (M)**  
10:30-12:00h

TARDE

**Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. Especial Ciclo "Las Sinsombrero" (TP)**  
17:30-19:30h Semanal

**Lecturas para una vida plena (M)**  
18:00-19:00h  
Semanal

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

## MIÉRCOLES 17

MAÑANA

**Pensamiento divergente y creativo (M)**  
10:30-12:00h



**Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)**  
12:00-13:30h

TARDE

**Gestionando las emociones desagradables: culpa, miedo y enfado. (M)**  
18:00-20:00h

**Tertulias veraniegas: De la pantalla al debate. (M)**  
18:30-20:00h Semanal

## JUEVES 18

MAÑANA

**Equilibrio y movimiento: Taller de actividad física (M)**  
10:00-11:30h Semanal

**Autoestima y empoderamiento (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**"Bailando bajo la Lluvia". Talleres de arteterapia con enfoque de género (M)**  
10:30-12:00h Semanal

TARDE

**Refresca tu memoria en verano. (M)**  
18:30-20:00h Semanal

## VIERNES 19

MAÑANA

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

**Sácale partido a tu WhatsApp. (M)**  
11:00-12:15h

TARDE

**Centrate en ti: pilates y yoga para respetar nuestro cuerpo (M)**  
17:15-18:15h Semanal

**Entre amigas: juegos teatrales (M)**  
18:30 a 20:15h

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

# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024

**LUNES 22**

MAÑANA

**Ciclo Descubriendo cómo nos comunicamos(M)**  
10:00-12:00h



**Tú y tu móvil. En colaboración con Fundación Alicia y Guillermo. Dirigido a mujeres mayores de 60 años.(M)**  
10:30-13:30h



**MARTES 23**

MAÑANA

**Ciclo Descubriendo cómo nos comunicamos(M)**  
10:00-12:00h



TARDE

**Lecturas para una vida plena. (M)**  
18:00-19:00h  
Semanal

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

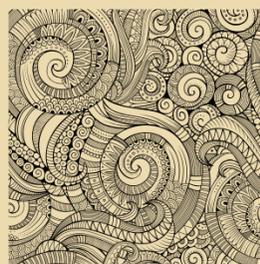
**MIÉRCOLES 24**

MAÑANA

**Ciclo Descubriendo cómo nos comunicamos(M)**  
10:00-12:00h

TARDE

**Describe tu creatividad a través del Zentagle. (M)**  
18:30-20:00h



**JUEVES 25**

MAÑANA

**FESTIVO**



**VIERNES 26**

MAÑANA

**Ciclo Descubriendo cómo nos comunicamos (M)**  
10:00-12:00h



TARDE

**Centrate en ti: pilates y yoga para respetar nuestro cuerpo (M)**  
17:15-18:15h Semanal

**Entre amigas: juegos teatrales (M)**  
18:30 a 20:15h

**Cine con gafas moradas: Rompiendo las normas (TP)**  
18:00-20:00h

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024

## LUNES 29

MAÑANA

Danzas del mundo (M)  
12:00-13:30h



## MARTES 30

MAÑANA

Compras en internet de forma segura. En colaboración con Madrid Aula Digital (M)  
10:30 a 12:30h

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. Especial Ciclo "Las Sinsombrero" (TP)  
17:30-19:30h Semanal

Lecturas para una vida plena (M)  
18:00-19:00h Semanal

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

## MIÉRCOLES 31

MAÑANA

Compras en internet de forma segura. En colaboración con Madrid Aula Digital (M)  
10:30 a 12:30h

Scape Room contra la trata de personas con fines de explotación sexual (TP)  
11:00 a 13:00h

TARDE

Describe tu creatividad a través del Zentagle. (M)  
18:30-20:00h

Gestionando las emociones desagradables: culpa, miedo y enfado. (M)  
18:00-20:00h

**“El trabajo reproductivo es el principio de todo lo demás y si las mujeres paran, todo para”**

**Silvia Federici** es una filósofa, historiadora, escritora, profesora y activista feminista italo-estadounidense. En sus trabajos visibiliza la importancia del trabajo reproductivo y de cuidados que hacen gratis las mujeres y el poco reconocimiento que hay

(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)



# 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:**  
Iniciación: 17:00-18:30h Semanal  
Intermedio: 18:30-20:00h Semanal

## MARTES



TARDE

**MCS Meditamos 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**  
17:00-18:30h Quincenal



**MCS Conociendo mi móvil**  
18:00-19:30h Quincenal



## VIERNES



TARDE



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

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



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