

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

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

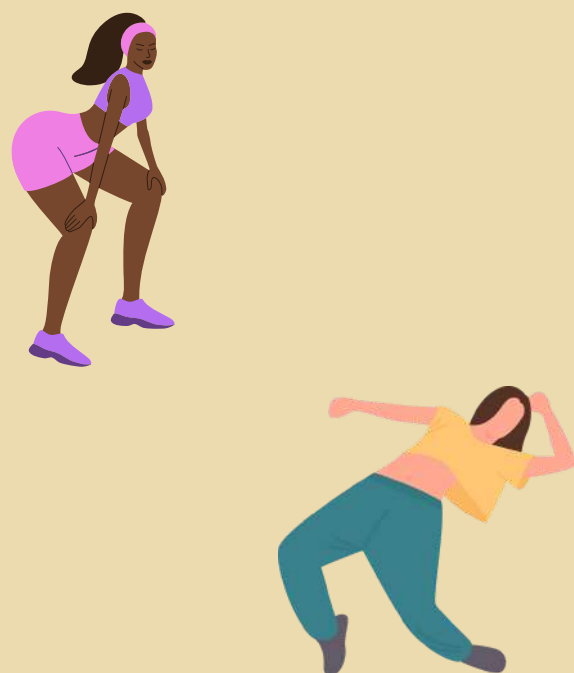


SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024 (TARDE)

LUNES 1

TARDE

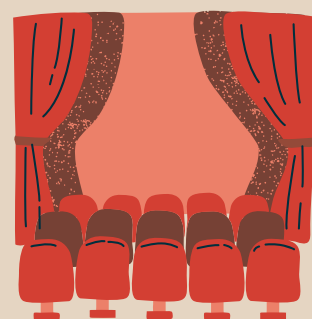
Zumba en verano (M)
18:00-19:00h



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



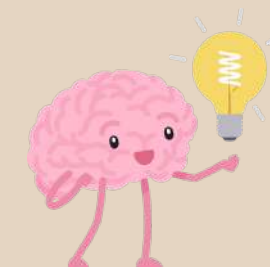
Tertulias veraniegas: De
la pantalla al debate. (M)
18:30-20:00h Semanal

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

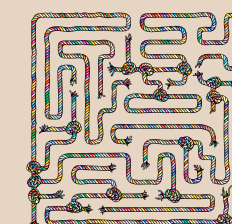
JUEVES 4

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

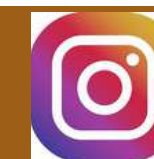


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



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



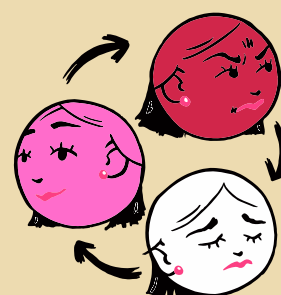
Lecturas para una vida plena (M)
18:00-19:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 10

TARDE

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

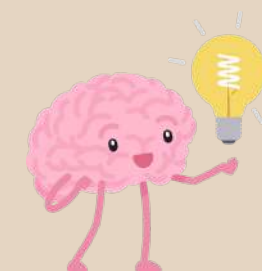


Sumisión química: ¿Cómo actuar y cuáles son sus síntomas? En colaboración con el Centro de Salud General Ricardos. (TP)
18:30-20:00h

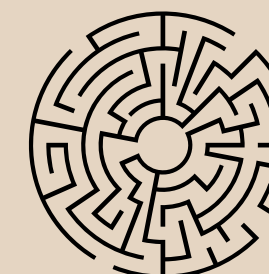
JUEVES 11

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

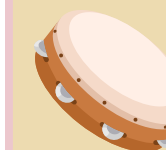


VIERNES 12

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

Descubre 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

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



MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

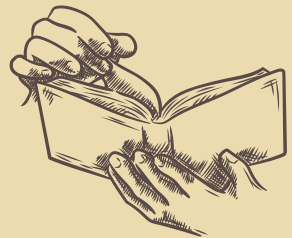
LUNES

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

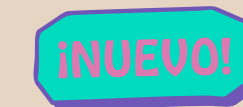
MCS Jugamos al Rummi
18:00-20:00h Semanal

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

JUEVES

MAÑANA

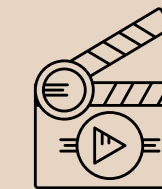
MCS Re-cursos para el bienestar. Conecta con tu cuerpo
10:30-12:00h Semanal



TARDE

MCS Taichi
17:15-18:15h Semanal

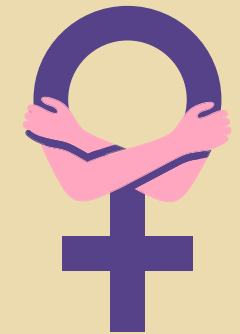
MCS Creando nuestro corto
17:00-18:30h Quincenal



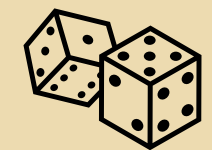
MCS Conociendo mi móvil
18:00-19:30h Quincenal



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