

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 08:00-16:00 h. 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.

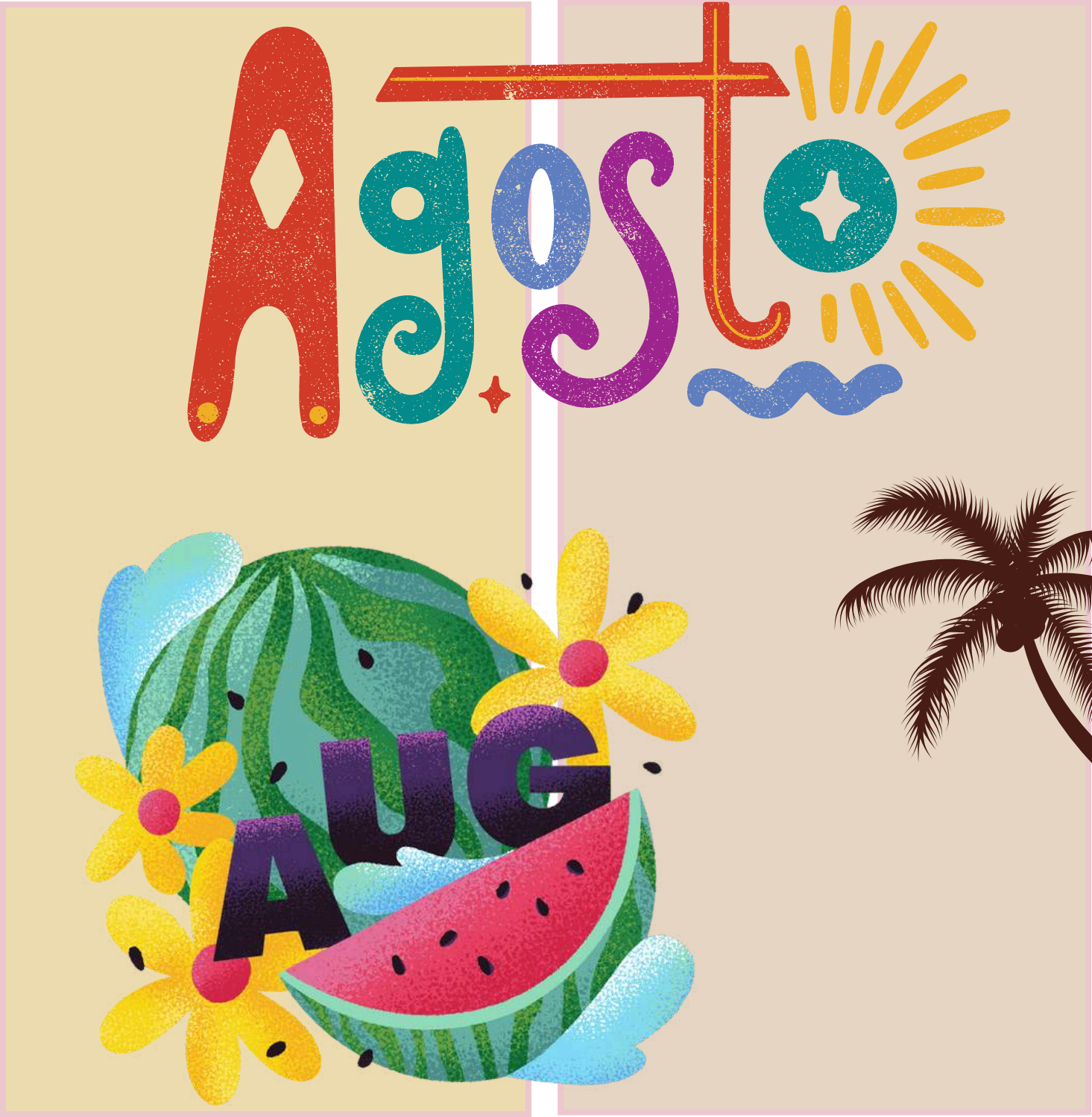
Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



ADEMÁS TENEMOS:

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

SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO 2024



JUEVES 1
MAÑANA

Iniciándome en la fotografía con la cámara del móvil. (M)
10:00-11:30h Semanal



Herramientas para la gestión emocional. (M)
11:30-13:00h Semanal



VIERNES 2
MAÑANA

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



Heroínas y villanas: representación de la mujer en el cine. (M)
11:30-13:00h



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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

LUNES 5

MAÑANA

Espacio de autoconocimiento y desarrollo personal. (M)
09:30-11:00h Semanal



Entre amigas. Conecta jugando. (M)
11:30-13:00h Semanal



MARTES 6

MAÑANA

Salida por el Real Jardín Botánico. (TP)
Preguntar por el punto de encuentro en recepción.
10:00h

¡Cuidado con los bulos!
En colaboración con Madrid Aula Digital. En colaboración con Madrid aula Digital. (TP)
10:30-12:30h

Queriendo Mi Cuerpo. Taller de imagen corporal. (M)
10:00-11:30h Semanal



MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Mindfulness. (M)
09:00-10:00h
Semanal

¡Cuidado con los bulos!
En colaboración con Madrid Aula Digital. En colaboración con Madrid aula Digital. (TP)
10:30-12:30h

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. Especial Mujeres gitanas y Samudaripen. El Holocausto Gitano olvidado. (TP)
10:30-12:00h

¡Meneando el body!(M)
11:30-13:00h

JUEVES 8

MAÑANA

Hablemos de duelo. En colaboración con el CMSC de Carabanchel. (TP)
10:00-12:00h

Iniciándome en la fotografía con la cámara del móvil. (M)
10:00-11:30h Semanal

Del dicho al hecho. Poniendo límites en mis relaciones interpersonales. (M)
11:00-13:00h

Herramientas para la gestión emocional. (M)
11:30-13:00h Semanal



VIERNES 9

MAÑANA

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



Heroínas y villanas: representación de la mujer en el cine. (M)
11:30-13:00h



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

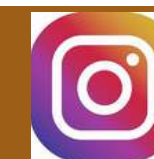


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

LUNES 12

MAÑANA

Espacio de autoconocimiento y desarrollo personal. (M)
09:30-11:00h Semanal

Empoderándome con juegos deportivos. (M)
10:00-11:30h Semanal



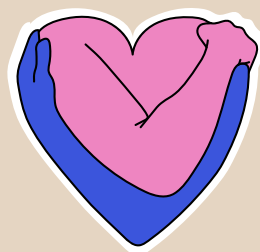
Entre amigas. Conecta jugando. (M)
11:30-13:00h Semanal



MARTES 13

MAÑANA

Queriendo Mi Cuerpo. Taller de imagen corporal. (M)
10:00-11:30h Semanal



Sácale partido a tu móvil. (M)
10:00-11:30h Semanal



MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Mindfulness. (M)
09:00-10:00h Semanal

Tertulias veraniegas: De la pantalla al debate. (M)
10:30-11:30h Semanal



¡Meneando el body! (M)
11:30-13:00h



JUEVES 15

FESTIVO



VIERNES 16

MAÑANA

Activa tu cuerpo. Gimnasio veraniego. (M)
09:30-10:30h



Técnicas de relajación y meditación para nuestro bienestar. Los sonidos curativos y la sonrisa interior. (M)
10:30-11:30h

Creatividad con Mandalas. (M)
11:30-13:00h



(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



SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

LUNES 19

MAÑANA

Espacio de autoconocimiento y desarrollo personal. (M)
09:30-11:00h Semanal

Empoderándome con juegos deportivos. (M)
10:00-11:30h Semanal



Entre amigas. Conecta jugando. (M)
11:30-13:00h Semanal

MARTES 20

MAÑANA

Píldoras del Deseo: conociendo el orgasmo femenino. (M)
10:00-11:30h



Sácale partido a tu móvil. (M)
10:00-11:30h Semanal

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taller vence a tu impostora: herramientas de teatro y coaching para gestionar el síndrome de la impostora. (M)
10:00-12:00h

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Mindfulness. (M)
09:00-10:00h Semanal

Tertulias veraniegas: De la pantalla al debate. (M)
10:30-11:30h Semanal

Taller de iniciación al Clown. (M)
11:30-13:00h



JUEVES 22

MAÑANA

Iniciándome en la fotografía con la cámara del móvil. (M)
10:00-11:30h Semanal



Salida a la exposición "Madrid, chica Almodóvar". (TP)
10:00h pregunta en recepción por el punto de encuentro.

Cómo solucionar conflictos y no morir en el intento. (M)
11:00-13:00h

Herramientas para la gestión emocional. (M)
11:30-13:00h Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Activa tu cuerpo. Gimnasio veraniego. (M)
09:30-10:30h

Técnicas de relajación y meditación para nuestro bienestar. Visualización guiada. (M)
10:30-11:30h



Creatividad con Mandalas. (M)
11:30 a 13:00 h

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

LUNES 26

MAÑANA

Espacio de autoconocimiento y desarrollo personal. (M)
09:30-11:00h Semanal

Empoderándome con juegos deportivos. (M)
10:00-11:30h Semanal

Entre amigas. Conecta jugando. (M)
11:30-13:00h Semanal

¡Nos vamos a la piscina! (M)
10:00-14:00h



MARTES 27

MAÑANA

Sácale partido a tu móvil. (M)
10:00-11:30h Semanal

Queriendo Mi Cuerpo. Taller de imagen corporal. (M)
10:00-11:30h Semanal



Mujeres Compartiendo Sabiduría: Taller vence a tu impostora: herramientas de teatro y coaching para gestionar el síndrome de la impostora. (M)
10:00-12:00h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Mindfulness. (M)
09:00-10:00h Semanal



Tertulias veraniegas: De la pantalla al debate. (M)
10:30-11:30h Semanal

Saliendo del juego: Ni víctima, ni verduga, ni salvadora. (M)
11:00-13:00h

Taller de iniciación al Clown. (M)
11:30-13:00h

JUEVES 29

MAÑANA

Activándome para la Búsqueda Activa de Empleo. (M)
09:30-11:00h

Iniciándome en la fotografía con la cámara del móvil. (M)
10:00-11:30h Semanal

Cuentos con los que me hubiera gustado crecer. (M)
10:30-12:00h

Herramientas para la gestión emocional. (M)
11:30-13:00h Semanal



VIERNES 30

MAÑANA

Igualdad en clave de sol: cierre de verano con karaoke. (M)
11:00-13:00h



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