

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 2



TARDE

**Cine con gafas moradas.
Las buenas compañías.
(TP)
17:30-19:00h**



MARTES 3

MAÑANA

**Visita a la exposición
"Barrios"
(TP)
11:00h
Pregunta en recepción
por los puntos de
encuentro.**



MIÉRCOLES 4

MAÑANA

**Activatu mente
conociendo a mujeres
referentes
(M)
10:30-12:00h**

**Desenmascarando
mecanismos de
manipulación.(M)
12:00-13:30h**

TARDE

**Rincón Zen. (M)
19:00-20:00h**



JUEVES 5

MAÑANA

**Hablemos de duelo (TP)
En colaboración con el
CMSC de Carabanchel.
12:00-14:00h**



TARDE

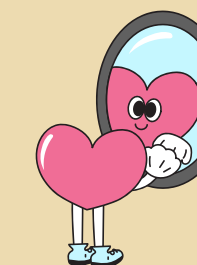
**Entrena tu mente,
fortalece tu memoria.
(M)
18:30-20:00h Semanal**



VIERNES 6

TARDE

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



**Cine con gafas moradas:
Mujeres al borde de un
ataque de nervios.
(TP)
18:00h**



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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 9

MAÑANA

**Propósitos y metas:
Diseña tu ruta para el
inicio de curso. (M)**
10:30-12:00h

**Comunicación efectiva y
asertiva. (M)**
12:00-13:30h



TARDE

**Abrazando nuestras
emociones. (M)**
18:30-20:00h

MARTES 10



TARDE

**Huellas borradas: Mujeres
de nuestra Historia. "Las
Sinsombrero" Episodio 3.
(TP)**
17:30-19:30h

**Desafiando el autosabotaje:
De la Autocrítica al
Autocuidado. (M)**
18:30-20:00h

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

**Taller de informática:
Sacándole partido a
CANVA. (M)**
10:30-12:00h



TARDE

Rincón Zen. (M)
19:00-20:00h



JUEVES 12

MAÑANA

**Visitas violetas: Madrid
Años 60. La mirada de
Alcoba. (TP)**
12:15-14:00 h

TARDE

**Diálogos sobre la amistad
(M)**
18:00-19:30h



VIERNES 13

MAÑANA

Mindfulness. (M)
10:00-11:00h Semanal

**Desafiando nuestros
límites. Empoderamiento
desde la seguridad en
una misma. (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

**Reggaeton en morado.
(M)**
18:30-20:00h

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 16

MAÑANA

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

Comunicación efectiva y asertiva. (M)
12:00-13:30h

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-20:00h Semanal

MARTES 17

MAÑANA

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

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

Taller de Arteterapia: Arte con voz propia (M)
11:00-12:30 Semanal

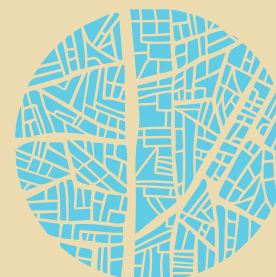
TARDE

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

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Callejeando con Mujeres: Arte Urbano en Madrid. (M)
11:00-12:30h



TARDE

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

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

JUEVES 19

MAÑANA

Creando nuestro Fanzine: Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal



TARDE

Diálogos sobre la amistad. (M)
18:00-19:30h

Taller de Arteterapia: Arte con voz propia (M)
18:00-19:30 Semanal

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

VIERNES 20

MAÑANA

Mindfulness. (M)
10:00-11:00h Semanal

Mujeres al control: empoderamiento desde el móvil. Google Fotos. (M)
11:00-12:30h



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

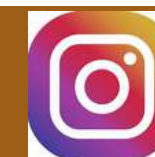


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024 (MAÑANA)

LUNES 23

MAÑANA

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

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



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

MARTES 24

MAÑANA

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



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



Taller de Arteterapia: Arte con voz propia (M)
11:00-12:30 Semanal

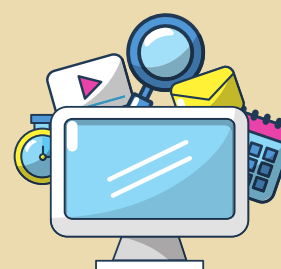
MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Activa tu mente conociendo a mujeres referentes. (M)
10:30-12:00h



Taller de informática: Sacándole partido a CANVA. (M)
10:30-12:00h



JUEVES 26

MAÑANA

Día Internacional de la Igualdad Salarial. 10 Claves para entender nuestra remuneración y nuestra nómina. (M)
10:00-11:30h

Aula Digital: Cómo realizar trámites administrativos online a través del uso del Certificado Electrónico. En colaboración con AD Los Molinos. (M)
10:00-12:00h

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

Creando nuestro Fanzine: Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal

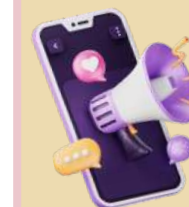
VIERNES 27

MAÑANA

Mindfulness. (M)
10:00-11:00h Semanal



Mujeres al control: empoderamiento desde el móvil. Google Calendar. (M)
11:00-12:30h



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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024 (TARDE)

LUNES 23

TARDE

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

3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral (M)
18:00-20:00h Semanal



Pensamiento divergente y creativo (M)
18:30-20:00h

MARTES 24

TARDE

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



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

MIÉRCOLES 25

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal (M). A partir del 25 de septiembre.
17:00-19:00h Semanal

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



JUEVES 26

TARDE

Pintando con imágenes: taller de collage. (M)
18:00-19:30h



Taller de Arteterapia: Arte con voz propia (M)
18:00-19:30 Semanal

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



VIERNES 27

TARDE

Técnicas de yoga y pilates para tu bienestar. (M)
17:15-18:15h

Danzando libre (M)
18:30-20:00h



Dale a tu cuerpo alegría y buen trazo. Taller de percusión corporal. (M)
18:30-20:15 h



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

LUNES 30

MAÑANA

Tú y tu móvil. En colaboración con Fundación Alicia y Guillermo. (M)
10:30-13:30h

Señoras que hablamos de sexualidad: Conocemos nuestros derechos sexuales y reproductivos. (M)
12:00-13:30h

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral (M)
18:00-20:00h Semanal

Pensamiento divergente y creativo
18:30-20:00h



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

Con motivo del Día Internacional Contra la Explotación Sexual y la Trata de Personas os traemos este curso destinado a profesionales que deseen formarse en trata de personas, específicamente trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual. Se impartirán diferentes temáticas a través de 4 módulos en modalidad online, donde aprenderemos conceptos básicos, legislación, detección y casos prácticos. Actividad dirigida a toda la población. Online.

- 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

MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

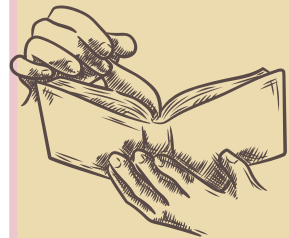
LUNES

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
Nivel intermedio
17:00-20:00h
Semanal

MARTES



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



TARDE

MCS Taichi
17:15-18:15h Semanal

VIERNES

MAÑANA

MCS Re-cursos para el bienestar. Conecta con tu cuerpo
10:30-12:00h
A partir del viernes 13
Semanal

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.

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