

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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

ESPACIO DE CONSULTA

**Cuida tu bolsillo.
Organiza tus finanzas.(M)**

**Todos los miércoles de
noviembre
12:00-14:00h.**

En colaboración con la Fundación
Nantik Lum



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 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 4

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

Canales y recursos para
la búsqueda de empleo.
PROGRAMA DE
DESARROLLO
PROFESIONAL.
Empoderamiento Laboral
y Emocional. (M)
12:00-13:30h

TARDE

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



MARTES 5

MAÑANA

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

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

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

TARDE

Huellas borradas.
Conociendo a mujeres
en la historia. (TP)
17:30-19:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

Activando la mente con
¿Quién lo inventó?. G1. (M)
10:00-11:00h

Activando la mente con
¿Quién lo inventó?. G2. (M)
11:30-12:30h

Empoderándonos con el
ordenador. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

TARDE

Encuentro de lideresas
Mujeres Compartiendo
Sabiduría. (M)
17:00-18:30h

Creciendo juntas: Espacio
de empoderamiento y
desarrollo personal. (M)
17:00-19:00h Semanal

Taller de tertulias: De la
pantalla al debate.
Especial 25N. (TP)
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 7

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

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

TARDE

Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 2. (M)
18:00-20:00h Semanal

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

Barómetros de la
Violencia Machista. (M)
18:00-19:30h



VIERNES 8

MAÑANA

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

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



Mujeres al control:
empoderamiento desde
el móvil Grupo I. (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

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



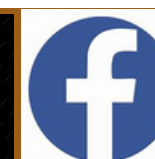
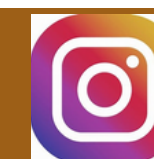
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 11

MAÑANA

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



Crea tu oportunidad con las autocandidaturas. PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
12:00-13:30

TARDE

Mujeres al control: Espacios Seguros en la Red. Grupo II (M)
18:00-19:30h

MARTES 12

MAÑANA

Bailando en Libertad. (M)
10:30-12:00h

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

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

TARDE

Huellas borradas. Conociendo a mujeres en la historia (TP)
17:30-19:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 13

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

Empoderándonos con el ordenador. (M)
11:00-12:30h Semanal

Visita guiada a la exposición Carmen de Burgos. La modernización de España (TP)
11:00h-13:00h

TARDE

Creciendo juntas: Mandatos de género. De las desigualdades a la violencia. (TP)
17:00-19:00h Semanal

Grupo de hombres por la Igualdad. (H)
18:00-20:00h Quincenal

Presentación del libro «Psiché» por Marina Ruiz Mancha. (TP)
19:00-20:00h

JUEVES 14

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

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

TARDE

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 2. (M)
18:00-20:00h Semanal

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

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

VIERNES 15

MAÑANA

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

Mujeres al control: empoderamiento desde el móvil Grupo I. (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Maternidad, más allá del deber. (M)
En colaboración con SEDRA, Federación de Planificación Familiar.
18:00-20:00h

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



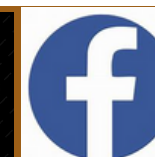
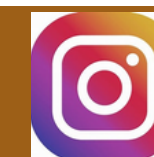
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024 (MAÑANA)

LUNES 18

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

**Preparándonos para las
entrevistas de trabajo.
PROGRAMA DE
DESARROLLO
PROFESIONAL.
Empoderamiento Laboral
y Emocional. (M)**
12:00-13:30h

MARTES 19

MAÑANA

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



**Queriéndome frente a la
violencia machista. (M)**
10:30-12:00h

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



MIÉRCOLES 20

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

**Hablemos de duelo (TP)
En colaboración con el
CMSC de Carabanchel.**
10:00-11:30h Mensual

**Espacios Seguros en la
Red. Grupo II (M)**
11:00-12:30h

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



JUEVES 21

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



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

VIERNES 22

MAÑANA

**Momentos Vitales:
climaterio y
menopausia. (M)**
En colaboración con
SEDRA, Federación de
Planificación Familiar.
10:30-12:30h

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



**Mujeres al control:
empoderamiento desde
el móvil Grupo I. (M)**
12:00-13:30h 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 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024 (TARDE)

LUNES 18

TARDE

Mujeres que entienden bien. (M)
17:30-19:30h



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

MARTES 19

TARDE

Huellas borradas. Conociendo a mujeres en la historia (TP)
17:30-19:30h Semanal



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



MIÉRCOLES 20

TARDE

Creciendo juntas: Desmontando falsas creencias sobre la violencia machista. (TP)
17:00-19:00h Semanal



Actividad interespacial 25N: autodefensa feminista en Nave de Ternerías (Matadero)
17:00-19:30h

JUEVES 21

TARDE

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
18:00-20:00h Semanal



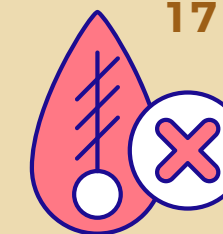
Representación de la obra teatral "Dentro de mí habita un grito". Karrancas teatro. (TP)
18:30-20:00h
Entrada libre hasta cubrir aforo.



VIERNES 22

TARDE

"Save a girl, save a generation". Conferencia sobre Mutilación Genital Femenina (TP)
17:30-20:00h



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

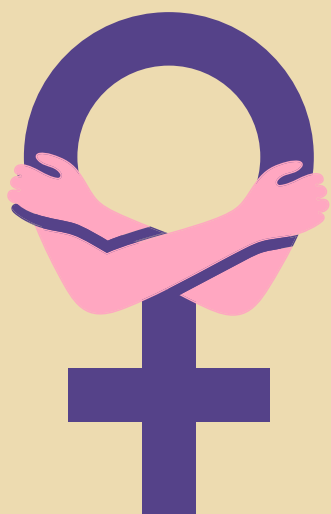
(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024 (MAÑANA)

LUNES 25

MAÑANA

Acción Comunitaria por el 25N. Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Comisión Feminismos Mapeando Carabanchel. (TP)
10:00-14:00 h



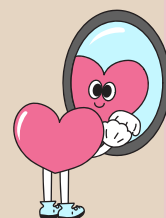
MARTES 26

MAÑANA

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



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



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



MIÉRCOLES 27

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

Empoderándonos con el ordenador. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

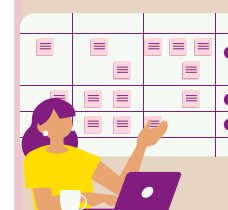
JUEVES 28

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

Conciliación de la vida familiar, laboral y personal. (M)
10:00-12:00h
En colaboración AD Los Molinos



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

VIERNES 29

MAÑANA

Mujeres al control: empoderamiento desde el móvil Grupo I. (M)
12:00-13:30h 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 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024 (TARDE)

LUNES 25

TARDE

Acto conmemorativo:
NI UN PASO ATRÁS. (TP)
A partir de las 17:00h



MARTES 26

TARDE

Huellas borradas. Conociendo a mujeres en la historia (TP)
17:30-19:30h Semanal



Mindfulness y el cuidado propio (M)
18:00-20:00h



MIÉRCOLES 27

TARDE

¿Cómo afectan los micromachismos a nuestra salud? (TP)
17:00-19:00h Semanal



Taller de tertulias: De la pantalla al debate. Especial 25N. (TP)
18:30-20:00h Semanal

JUEVES 28

TARDE

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
18:00-20:00h Semanal



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

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

VIERNES 29

TARDE

Monográfico: Técnicas de yoga y pilates para tu bienestar. (M)
17:00-18:00h



Conferencia: "La situación de las Mujeres afganas" con Khadija Amin. (TP)
A las 18:00h



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

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad.

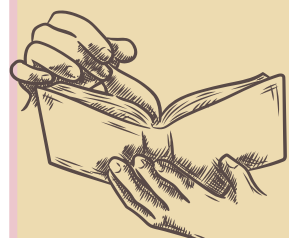
LUNES

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.
17:00-20:00h Semanal

MARTES



TARDE

MCS Meditando 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



TARDE

MCS Taichi
17:15-18:15h Semanal

MCS Creando nuestro corto
18:30-20:00h Quincenal

MCS Conociendo mi móvil.
18:30-20:00h Quincenal

VIERNES

MAÑANA

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

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

