

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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 a 14 y de 16:30 a 20:30 horas. Festivos cierra el centro. Días 24 y 31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado. **NUEVO HORARIO DE TARDES A PARTIR DEL 16 DE DICIEMBRE, DE 16:00- 20:00H.**

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 16:30-19:30 h

ESPACIO DE CONSULTA

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

**Los miércoles 4 y 11 de
diciembre
12:00-14:00h.**

En colaboración con la Fundación
Nantik Lum

SEMANA DEL 2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 2

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

Formación para mejorar
tu perfil profesional.
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 3

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: Mujeres
de nuestra Historia.
Especial Personas
defensoras de Derechos
humanos. (TP)

17:30-19:30h

Mindfulness. (M)

18:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 4

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

TARDE

Creciendo juntas: Espacio
de empoderamiento y
desarrollo personal. (M)

17:00-19:00h

Taller de tertulias: De la
pantalla al debate. (TP)

18:30-20:00h Semanal

JUEVES 5

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)

18:00-19:30h Semanal

Taller de autodefensa
feminista. Libres y
Seguras. (M)

18:00-19:30h

Entrena tu mente,
fortalece tu memoria. (M)

18:00-19:30h Semanal



VIERNES 6

FESTIVO

(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 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 9

MAÑANA

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



TARDE

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

MARTES 10

MAÑANA

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

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

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

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. Especial Personas defensoras de Derechos humanos.(TP)
17:30-19:30h

Mindfulness. (M)
18:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

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

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

TARDE

Fiesta navideña. Cerrando el año con sororidad. (TP)
17:30-20:00h

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

JUEVES 12

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)
18:00-19:30h Semanal

Autodefensa y expresión corporal feminista. En colaboración con Asociación Gada 7. (M)
18:00-19:30h

VIERNES 13

MAÑANA

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

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

Qué no te la cuelen. Taller de seguridad digital. (M)
12:00-13:00h

TARDE

Cine con gafas moradas: Cinco Lobitos(TP)
17:30- 19:30h

Ciclo de crecimiento emocional. Autoestima y claves en las negociaciones en las relaciones personales. (M)
17:30-19:30h Semanal

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024 (MAÑANA)

LUNES 16

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

Networking y contactos para la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
12:00-13:30h

MARTES 17

MAÑANA

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



Visualización guiada para la autoestima. (M)
10:30-12:00h

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



MIÉRCOLES 18

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

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



JUEVES 19

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 20

MAÑANA

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



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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024 (TARDE)

LUNES 16

TARDE

**Espectáculo 3, 2, 1...
IMPRO. (TP)**
18:15h

**Entrada libre hasta
cubrir aforo**

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

**Charla de derecho civil en
materia de familia y
vivienda. (TP)**
El Colegio de Notarios/as
de Madrid.
17:00-19:00h

**Inscripciones en el El
María Zambrano a través
del correo
caimujermzad@madrid.es**

MARTES 17

TARDE

**Hablemos de
capacitismo. (TP)**
17:30 a 19:30h



Mindfulness. (M)
18:30-19:30h Semanal



MIÉRCOLES 18

TARDE

**Corresponsabilidad en las
fiestas navideñas (M)**
17:00-19:00h



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

**Navidades sin estrés.
¿Qué hacer para
conseguir unas fiestas
corresponsables? (M)**
17:00-19:00h

**Entre nosotros: espacio
de auto reflexión. (H)**
18:00-19:30h Mensual

JUEVES 19

TARDE



**Arte con voz propia.
Taller de arteterapia.
Grupo 3. (M)**
18:00-19:30h Semanal

**Entrena tu mente,
fortalece tu memoria. (M)**
18:00-19:30h Semanal



VIERNES 20

TARDE

**Monográfico: Técnicas
de yoga y pilates para tu
bienestar. (M)**
16:15-17:15h

Danzando libre. (M)
18:00-19:30h

**Ciclo de crecimiento
emocional. Autoestima y
claves en las
negociaciones en las
relaciones personales. (M)**
17:30-19:30h 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 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 23

MAÑANA

¿Cómo puedo favorecer la equidad estas navidades? La importancia de lo que regalamos. (TP)
10:00-12:00h

TARDE

Taller manualidades. Las navidades que nosotras queremos. (M)
17:00-19:00h



MARTES 24



MIÉRCOLES 25

FESTIVO



JUEVES 26

MAÑANA

¡Cuidado con los bulos!. En colaboración con Aula Digital Madrid. (M)
10:30-13:00h



TARDE

Navidad en Igualdad: estrategias para romper patrones sexistas y hábitos de consumo. (TP)
18:00-19:30h

VIERNES 27

MAÑANA

¡Cuidado con los bulos!. En colaboración con Aula Digital Madrid. (M)
10:30-13:00h



TARDE

Ciclo de crecimiento emocional. Autoestima y claves en las negociaciones en las relaciones personales. (M)
17:30-19:30h Semanal



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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 30

MAÑANA

**Nosotras y la Navidad:
Reflexión, Balance y
Nuevos Comienzos. (M)**
10:30-12:30h



TARDE

**Taller manualidades. Las
navidades que nosotras
queremos. (M)**
17:00-19:00h

MARTES 31



“Solamente podemos hacer muy poco; juntas podemos hacer mucho”
Helen Keller, escritora y activista política sordociega.

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

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