

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNANDEZ

PROGRAMACIÓN ABRIL 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
- Exposición "Círculo de mujeres" ACOPE

SEMANA DEL 1 AL 5 DE ABRIL 2024



LUNES 1

MAÑANA

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



TARDE

Circulo de mujeres para el autocuidado (M)
17:30-19:30h Semanal

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

MARTES 2

MAÑANA

Ella quiere su Zumba (M)
10:30-12:00h Semanal



Querida yo: Reforzando mi autoestima (M)
10:30-12:00h Semanal

TARDE

Huellas Borradas. Mujeres de nuestra historia. (TP)
17:30-19:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Conectando neuronas, taller de agilidad mental(M)
G1: 10:00-11:00h Semanal
G2: 11:30-12:30h Semanal

Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)
12:00-13:30h-Semanal

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

TARDE

Entre nosotras: Inteligencia emocional y manejo del estrés y la ansiedad. (M)
17:00-19:00h Semanal

Empoderándonos con el ordenador. Grupo tarde (M)
18:00-19:30h Semanal

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

JUEVES 4

MAÑANA

Estirando cuerpo y mente (M)
10:30-12:00h Semanal

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

TARDE

Entrena tu Mente, Fortalece tu Memoria (M)
17:30-19:00h Semanal

Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras (M)
18:30-20:00h Semanal

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
18:00-20:00h Semanal

Espacio de Relajación (M)
19:00-20:00h Semanal

VIERNES 5

MAÑANA

Veo Veo ¿qué vés?, señores pintando y mujeres posando. (TP)
10:30-12:00h

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
11:00-13:00h Semanal

Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Básico (M)
11:00-12:00h Semanal

Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Intermedio (M)
12:00-13:00h Semanal

TARDE

Meditación en movimiento. (M)
17:00-18:00h

Biodanzando entre nosotras: Conoce Biodanza SRT. Grupo 1 tarde. (M)
18:00-20:00h

(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 8 AL 12 DE ABRIL 2024



LUNES 8

MAÑANA

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

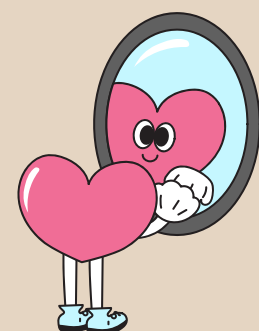
Biodanzando entre nosotras: Conoce Biodanza SRT. Grupo mañana. (M)
12:00-14:00h

MARTES 9

MAÑANA

Ella quiere su Zumba (M)
10:30-12:00h Semanal

Querida yo: Reforzando mi autoestima (M)
10:30-12:00h Semanal



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Conectando neuronas, taller de agilidad mental (M)
G1: 10:00-11:00h Semanal
G2: 11:30-12:30h Semanal

Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)
12:00-13:30h-Semanal

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

JUEVES 11

MAÑANA

Estirando cuerpo y mente (M)
10:30-12:00h Semanal



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

VIERNES 12

MAÑANA

Veo Veo ¿qué vés?, señores pintando y mujeres posando. (TP)
10:30-12:00h

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar. (M)
11:00-13:00h Semanal

Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Básico (M)
11:00-12:00h Semanal

Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Intermedio (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 8 AL 12 DE ABRIL 2024



LUNES 8

TARDE

Círculo de mujeres para el autocuidado (M)
17:30-19:30h Semanal

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

MARTES 9

TARDE

Huellas Borradas (TP)
17:30-19:30h



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

MIÉRCOLES 10

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M)
17:00-18:15h Semanal

Entre nosotras: Inteligencia emocional y manejo del estrés y la ansiedad. (M)
17:00-19:00h Semanal

Empoderándonos con el ordenador. Grupo tarde (M)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 11

TARDE

Entrena tu Mente, Fortalece tu Memoria (M)
17:30-19:00h Semanal

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
18:00-20:00h Semanal

Conociendo a las autoras: Covadonga González-Pola. Las niñas ya no quieren ser princesas (M)
18:30-20:00h

Espacio de Relajación (M)
19:00-20:00h Semanal

VIERNES 12

TARDE

Actividad comunitaria en conmemoración del 8 de Abril, Día del Pueblo Gitano (TP)
12:00-17:00h

Cine con Gafas Moradas: Carmen y Lola. (TP)
18:00-20:00h

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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE ABRIL 2024



LUNES 15

MAÑANA

Mujeres en Sororidad: manejo del estrés y la ansiedad (M)

10:30-12:00h Semanal

Autoestima y autoconocimiento para el desarrollo profesional. (M)
10:30-12:00h Semanal

TARDE

Círculo de mujeres para el autocuidado (M)
17:30-19:30h Semanal

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

MARTES 16

MAÑANA

Ella quiere su Zumba (M)
10:30-12:00h Semanal

Querida yo: Reforzando mi autoestima (M)
10:30-12:00h Semanal



TARDE

Presentación Exposición Círculo de Mujeres (TP)
17:30-19:30h

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

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Conectando neuronas, taller de agilidad mental(M)
G1: 10:00-11:00h Semanal
G2: 11:30-12:30h Semanal

Mujeres intelectuales, mujeres que nos hablan. (TP)
12:00-13:30h Semanal

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

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M)
17:00-18:15h Semanal

Entre nosotras: Inteligencia emocional y manejo del estrés y la ansiedad. (M)
17:00-19:00h Semanal

Empoderándonos con el ordenador. Grupo tarde (M)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 18

MAÑANA

Estirando cuerpo y mente (M)
10:30-12:00 Semanal

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

TARDE

Entrena tu Mente, Fortalece tu Memoria (M)
17:30-19:00h Semanal

Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras (M)
18:30-20:00h Semanal

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
18:00-20:00h Semanal

Espacio de Relajación (M)
19:00-20:00h Semanal

VIERNES 19

MAÑANA

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
11:00-13:00h Semanal

Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Básico (M)
11:00-12:00h Semanal

Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Intermedio (M)
12:00-13:00h Semanal

TARDE

Identificando los pensamientos distorsionados. (M)
18:00-19:30h

Biodanzando entre nosotras: Conoce Biodanza SRT. Grupo 2 tarde. (M)
18:00-20:00h

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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE ABRIL 2024



LUNES 22

MAÑANA

Diálogos sobre el bienestar: Entendiendo el impacto del género en nuestra salud (M)
10:30-12:00h

Biodanzando entre nosotras: Conoce Biodanza SRT. Grupo mañana. (M)
12:00-14:00h



MARTES 23

MAÑANA

Ella quiere su Zumba (M)
10:30-12:00h Semanal

Estilos de apego y relaciones (M)
10:30-12:00h

Lecturas compartidas para celebrar el Día del Libro. En colaboración con CRPS Los Cármenes (TP)
12:00-13:30h



MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Conectando neuronas, taller de agilidad mental (M)
G1: 10:00-11:00h Semanal
G2: 11:30-12:30h Semanal



Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)
12:00-13:30h Semanal

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

JUEVES 25

MAÑANA

Estirando cuerpo y mente (M)
10:30-12:00h Semanal

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

Liberándonos: aprendiendo a gestionar nuestras emociones. En colaboración con AD Los Molinos (TP)
10:00-12:00h

Conoce la plataforma SALTA de Agencia para el Empleo (M)
10:30-12:00h

VIERNES 26

MAÑANA

Danzando libre (M)
10:30-12:00h

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
11:00-13:00h Semanal

Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Básico (M)
11:00-12:00h Semanal



Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Intermedio (M)
12:00-13:00h 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 22 AL 26 DE ABRIL 2024



LUNES 22

TARDE

Círculo de mujeres para el autocuidado (M)
17:30-19:30h Semanal

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



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

MARTES 23

TARDE

Re-conociendo realidades: hablamos de las mujeres presas. (TP)
17:30-19:30h



Mindfulness y la conciencia corporal (M)
18:00-20:00h

MIÉRCOLES 24

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M)
17:00-18:15h Semanal

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

Entre nosotras: Inteligencia emocional y manejo del estrés y la ansiedad. (M)
17:00-19:00h Semanal

Señoras que hablamos de sexualidad.
17:00-18:15h

JUEVES 25

TARDE

Entrena tu Mente, Fortalece tu Memoria (M)
17:30-19:00h Semanal

ARTETERAPIA: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
18:00-20:00h Semanal

Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras (M)
18:30-20:00h Semanal

Espacio de Relajación (M)
19:00-20:00h Semanal

VIERNES 26

TARDE

Taller y presentación del libro: GUÍA PARA LA MUJER DEL NUEVO MUNDO (M)
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 30 DE ABRIL 2024



LUNES 29

MAÑANA

Mujeres en Sororidad: manejo del estrés y la ansiedad (M)

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Circulo de mujeres para el autocuidado (M)

17:30-19:30h Semanal

3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral (M)

18:00-20:00h Semanal

Mujeres que entienden bien (M)

17:30-19:30h Mensual

MARTES 30

MAÑANA

Ella quiere su Zumba (M)

10:30-12:00h Semanal

Querida yo: Reforzando mi autoestima (M)

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Rompiendo estereotipos. Hablamos de la mujer gitana y la cultura. (TP)

17:30-19:30h

Mindfulness (M)

19:00-20:00h

La sororidad no se trata solo de hermandad entre mujeres, sino de solidaridad entre todas las personas oprimidas



Audre Lorde, destacada escritora, feminista, poeta y activista afroamericana y del colectivo LGTBI. Sus obras reflejan la experiencia y la lucha de las mujeres afrodescendientes, abordando temas como la identidad, el amor, la sexualidad y la opresión.

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

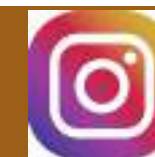


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA



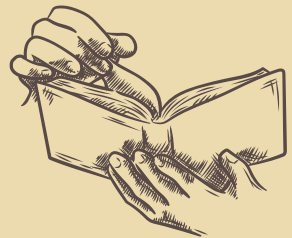
LUNES

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

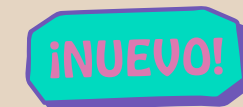
MCS Jugamos al Rummi
18:00-20:00h Semanal

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

JUEVES

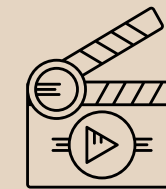
MAÑANA

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



TARDE

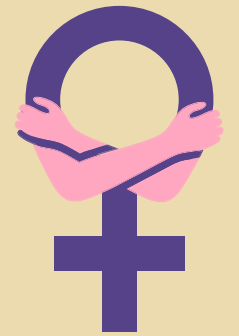
MCS Creando nuestro corto
17:00-18:30h Quincenal



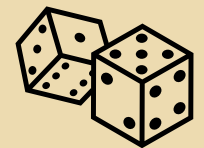
MCS Conociendo mi móvil
18:00-19:30h Quincenal



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

