

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN JUNIO 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 3 AL 7 DE JUNIO 2024 (MAÑANA)

LUNES 3

MAÑANA

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

Activa tu mente jugando (M)
12:00-13:30h Semanal



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

MARTES 4

MAÑANA



MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Conectando neuronas, taller de agilidad mental (M)
G1: 10:00-11:00h Semanal
G2: 11:30-12:30h Semanal
Hasta el miércoles 19

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 6

MAÑANA

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



Autoestima y empoderamiento (M)
10:30-12:00h Semanal

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

VIERNES 7

MAÑANA

Desafiando nuestros límites. Empoderamiento desde la seguridad en una misma. (M)
12:00-13:30h 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 3 AL 7 DE JUNIO 2024 (TARDE)

LUNES 3

TARDE

Círculo de mujeres para el autocuidado (M)
17:30-19:00h Semanal

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



MARTES 4

TARDE

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



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



MIÉRCOLES 5

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)
11:00-12:30h Semanal

Grupo de Hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)
18:00 a 20:00h Quincenal

JUEVES 6

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



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

VIERNES 7

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

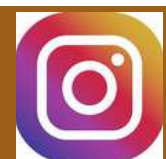


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 10 AL 14 DE JUNIO 2024 (MAÑANA)

LUNES 10

MAÑANA

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

**Activa tu mente jugando
(M)**
12:00-13:30h Semanal



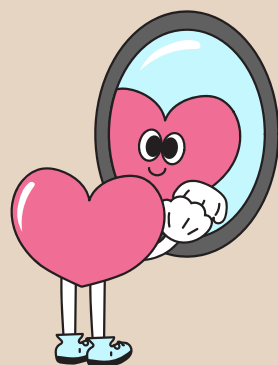
**Biodanzando entre
nosotras: Conoce
Biodanza SRT. Grupo
mañana. (M)**
12:00-14:00h
Quincenal

MARTES 11

MAÑANA

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

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



MIÉRCOLES 12

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 13

MAÑANA

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

**Autoestima y
empoderamiento (M)**
10:30-12:00h Semanal

**Escribiendo desde el
arcoíris. Realidades
LGTBI en los relatos. (M)**
11:30-13:00h



VIERNES 14

MAÑANA

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

**Desafiando nuestros
límites. Empoderamiento
desde la seguridad en
una misma. (M)**
12:00-13:30h 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 10 AL 14 DE JUNIO 2024 (TARDE)

LUNES 10

TARDE

Circulo de mujeres para el autocuidado (M)
17:30-19:00h Semanal



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

MARTES 11

TARDE

Conociendo a Mujeres trans referentes. (TP)
17:30-19:30h



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

MIÉRCOLES 12

TARDE

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

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

Duelo y legado
Espacio de conversación sobre el duelo. (TP)
En colaboración con el CMSc de Carabanchel
17:00-19:00h

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

JUEVES 13

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

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

VIERNES 14

TARDE

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

Ignífugas. Documental. En colaboración con Mesa de Igualdad y LGTBIQ Carabanchel (TP)
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 17 AL 21 DE JUNIO 2024 (MAÑANA)

LUNES 17

MAÑANA

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

10:30-12:00h Semanal

Activa tu mente jugando (M)

12:00-13:30h Semanal



La búsqueda de empleo y los cuidados. (M)

12:00-13:30h

MARTES 18

MAÑANA

Ella quiere su Zumba (M)

10:30-12:00h Semanal



Querida yo: Reforzando mi autoestima (M)

10:30-12:00h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Conectando neuronas, taller de agilidad mental (M)

G1: 10:00-11:00h Semanal

G2: 11:30-12:30h Última sesión

Empoderándonos con el ordenador. Grupo mañana (M)

11:00-12:30h Semanal

Encuentros con la Autora. Presentación de la novela "Lo peor que le puede pasar" de Teresa Olalla (M)

12:00-13:30h

JUEVES 20

MAÑANA

Estirando cuerpo y mente (M)

10:30-12:00 Última sesión

Autoestima y empoderamiento (M)

10:30-12:00h Semanal

Creando nuestro Fanzine: Taller de escritura creativa (M)

11:30-13:00h Semanal



VIERNES 21

MAÑANA

Conociendo y activando mi suelo pélvico (M)

10:30-11:30h Quincenal

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

12:00-13:30h 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 17 AL 21 DE JUNIO 2024 (TARDE)

LUNES 17

TARDE

Círculo de mujeres para el autocuidado (M)
17:30-19:00h
Última sesión



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

MARTES 18

TARDE

Conmemorando el Día Mundial de las Personas Refugiadas (TP)
17:30-19:30h



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



MIÉRCOLES 19

TARDE

Encuentro artístico interespacial (M)
17:30-20:00h



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

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

JUEVES 20

TARDE

Pasapalabra LGTBI (TP)
17:30-19:00h



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

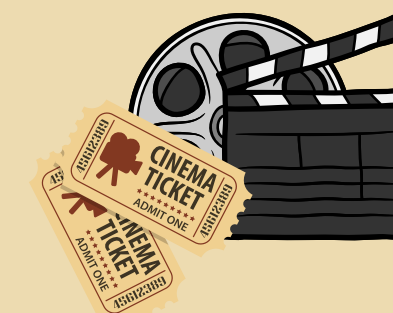
Espacio de Relajación (M)
19:00-20:00h Semanal

VIERNES 21

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: Una mujer fantástica (TP)
18:00-20:00h



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE JUNIO 2024 (MAÑANA)

LUNES 24

MAÑANA

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



**Activa tu mente jugando
(M)**
12:00-13:30h Semanal

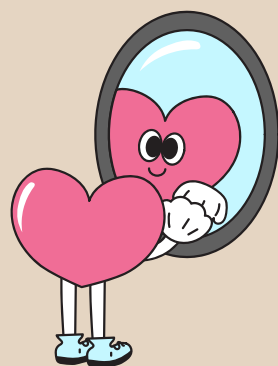


MARTES 25

MAÑANA

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

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



MIÉRCOLES 26

MAÑANA

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



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

JUEVES 27

MAÑANA

**Perdónate. Manejando la
Culpa. En colaboración
con AD Los Molinos. (M)**
10:00-12:00h

**Autoestima y
empoderamiento (M)**
10:30-12:00h Semanal

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

VIERNES 28

MAÑANA

**ACTIVIDAD COMUNITARIA
POR EL 28J. Arcoíris de
Igualdad: orgullo y
resistencia LGTBI (TP)**
11:00-13:30h



(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 24 AL 28 DE JUNIO 2024 (TARDE)

LUNES 24

TARDE

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

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

MARTES 25

TARDE

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



MIÉRCOLES 26

TARDE

Señoras que hablamos de sexualidad. (M)
17:00-18:15h Mensual

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 27

TARDE

Radiantes y rebeldes: fiesta de verano feminista. (M)
18:00-20:00h



VIERNES 28

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: Especial Día del Orgullo LGTBI. Te estoy amando locamente (TP)
18:00-20:00h



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

MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

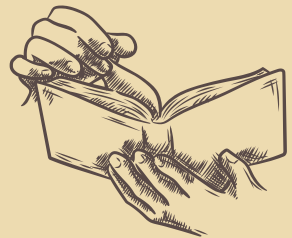
LUNES

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:
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

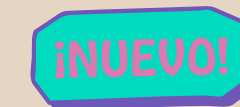
MCS Jugamos al Rummi
18:00-20:00h Semanal

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

JUEVES

MAÑANA

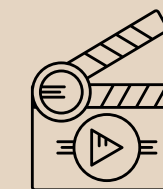
MCS Re-cursos para el bienestar. Conecta con tu cuerpo
10:30-12:00h Semanal



TARDE

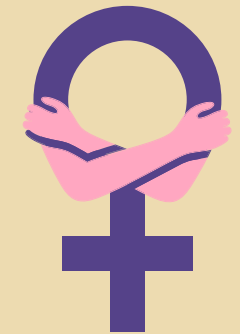
MCS Taichi
17:15-18:15h Semanal

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

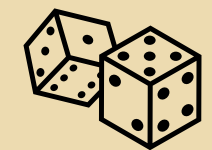


MCS Conociendo mi móvil
18:00-19:30h Quincenal

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