

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025



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 a 20 horas. 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 a 19:30 h

SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

LUNES 3

MAÑANA

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

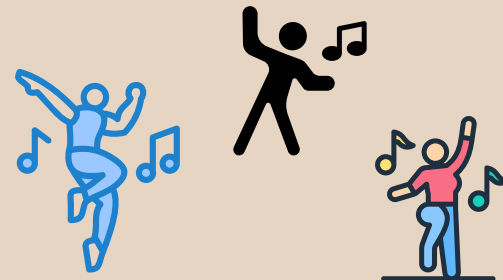


Autoconocimiento y autoestima para la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
12:00-13:30h

MARTES 4

MAÑANA

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



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



MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. (M)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal

Conectadas y Poderosas. Taller informática y de empoderamiento Digital. (M)
11:00-12:30h Semanal



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

JUEVES 6

MAÑANA

Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. (M)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:15-12:15h
Semanal

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

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal

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

VIERNES 7

MAÑANA

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

De dentro hacia fuera: Autoestima y Comunicación. (M)
10:30-12:00h Semanal



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

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

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



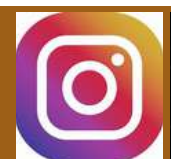
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025 (TARDE)

LUNES 3

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de Improvisación Teatral. (M)
17:45-19:45h Semanal

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



MARTES 4

TARDE



Entrena tu mente, fortalece tu memoria (M)
17:00-18:30h Semanal

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

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



MIÉRCOLES 5

TARDE

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



JUEVES 6

TARDE



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

Representación de la obra "El viaje de Amanda". Interpretada por el grupo juvenil Teatro Sin Permiso. (TP)
18:00h
Entrada libre hasta cubrir aforo.



VIERNES 7

TARDE



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



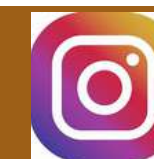
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025 (MAÑANA)

LUNES 10

MAÑANA

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



El CV como forma de visibilizarnos. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
12:00-13:30h

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

MARTES 11

MAÑANA

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



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



MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Activando mi mente con mujeres en la ciencia (TP)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal



Que no te la cuelen. Taller de seguridad digital (M)
11:00-12:30h



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

JUEVES 13

MAÑANA

Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. (M)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:15-12:15h
Semanal

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

Conociendo a la autora: El proceso de autoedición con Alejandra Galindez. (M)
11:30-13:00h

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

VIERNES 14

MAÑANA

De dentro hacia fuera: Autoestima y Comunicación. (M)
10:30-12:00h Semanal



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

Museo en colectivo. Visita guiada al Museo Reina Sofía. (TP)
12:00-13:00h
Pregunta en recepción por el punto de encuentro.

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



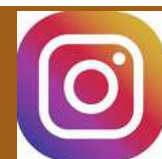
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025 (TARDE)

LUNES 10

TARDE

Yoga en silla para agilizar tus neuronas. (M)
18:00 -19:30h Semanal



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



MARTES 11

TARDE



Entrena tu mente, fortalece tu memoria (M)
17:00-18:30h Semanal

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

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



MIÉRCOLES 12

TARDE

Docufórum: De la pantalla al debate. (TP)
18:00-19:30h Semanal

Conecta con tu creatividad. Taller de manualidades para toda la familia. (TP)
17:00-19:00h Semanal

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

Grupo de hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)
18:00-19:30h Quincenal



JUEVES 13

TARDE

Duelo saludable VS duelo complicado. Cómo saber si lo que me pasa es normal.
En colaboración con el CMSc de Arganzuela. (TP)
17:00-19:00h

Familias que inspiran. Educación y crianza respetuosa. (TP)
17:30-19:00h Semanal

Voces contra la Mutilación Genital Femenina.(M)
18:00-19:30h

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

VIERNES 14

TARDE



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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025 (MAÑANA)

LUNES 17

MAÑANA

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

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



MARTES 18

MAÑANA

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



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

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. (M)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:30-12:30h Semanal



Conectadas y Poderosas. Taller informática y de empoderamiento Digital. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

JUEVES 20

MAÑANA

Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. (M)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:15-12:15h Semanal

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

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal

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

VIERNES 21

MAÑANA

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



De dentro hacia fuera: Autoestima y Comunicación. (M)
10:30-12:00h Semanal



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



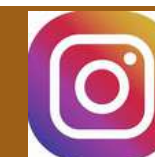
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025 (TARDE)

LUNES 17

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de Improvisación Teatral. (M)
17:45-19:45h Semanal



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



Yoga en silla para agilizar tus neuronas. (M)
18:00 -19:30h Semanal

MARTES 18

TARDE

Entrena tu mente, fortalece tu memoria (M)
17:00-18:30h Semanal



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

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



MIÉRCOLES 19

TARDE

Conecta con tu creatividad. Taller de manualidades para toda la familia. (TP)
17:00-19:00h Semanal



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

JUEVES 20

TARDE

Familias que inspiran. Educación y crianza respetuosa. (TP)
17:30-19:00h Semanal



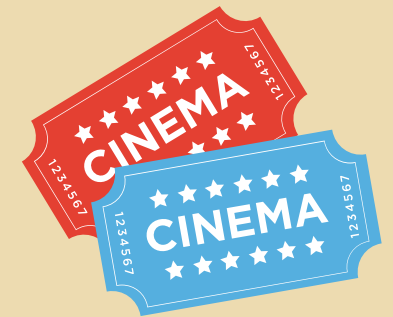
Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
18:00-19:30h Semanal

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

VIERNES 21

TARDE

Viernes de cien con gafas moradas. (TP)
17:30-19:30h



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025 (MAÑANA)

LUNES 24

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

Crea tu oportunidad con las autocandidaturas. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional.
12:00-13:30h



MARTES 22

MAÑANA

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



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



MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. (M)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal

Conectadas y Poderosas. Taller informática y de empoderamiento Digital. (M)
11:00-12:30h Semanal



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

JUEVES 27

MAÑANA

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

Estirando y fortaleciendo mi cuerpo. (M)
Grupo I: 10:00-11:00h
Grupo II: 11:15-12:15h
Semanal

Más allá del amor romántico: Desmitificando las relaciones tóxicas y su efecto en nuestra autoestima. (M)
10:30-12:00h

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal

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

VIERNES 28

MAÑANA

De dentro hacia fuera: Autoestima y Comunicación. (M)
10:30-12:00h Semanal

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



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 24 AL 28 DE FEBRERO 2025 (TARDE)

LUNES 24

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de Improvisación Teatral. (M)
17:45-19:45h Semanal

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

Yoga en silla para agilizar tus neuronas. (M)
18:00 -19:30h Semanal

MARTES 25

TARDE

Entrena tu mente, fortalece tu memoria (M)
17:00-18:30h Semanal



Hacia el 8M. Descubriendo lo invisible. Taller sobre micromachismos. (TP)
17:00-19:00h

Mindfulness y la gestión de los duelos (M)
17:30-19:30h

MIÉRCOLES 26

TARDE

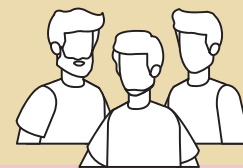
Docufórum: De la pantalla al debate. (TP)
18:00-19:30h Semanal



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

Conecta con tu creatividad. Taller de manualidades para toda la familia. (TP)
17:00-19:00h Semanal

Grupo de hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)
18:00-19:30h Quincenal



JUEVES 27

TARDE

Familias que inspiran. Educación y crianza respetuosa. (TP)
17:30-19:00h Semanal

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

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

VIERNES 28

TARDE

Representación teatral. Doña Rosita la Soltera. Federico García Lorca. Adaptación del grupo de teatro Surcos. (TP)
18:00-19:30h

Entrada libre hasta cubrir aforo.



(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

