

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN MARZO 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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



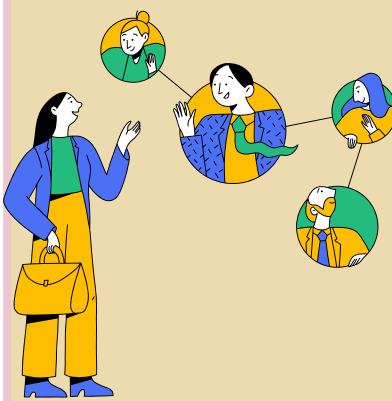
SEMANA DEL 3 AL 7 DE MARZO 2025 (MAÑANA)

LUNES 3

MAÑANA

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

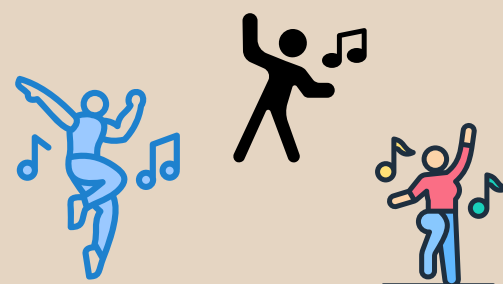
Networking y contactos para la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
12:00-13:30h



MARTES 4

MAÑANA

Bailando con poderío. (M)
10:30-12:00h



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

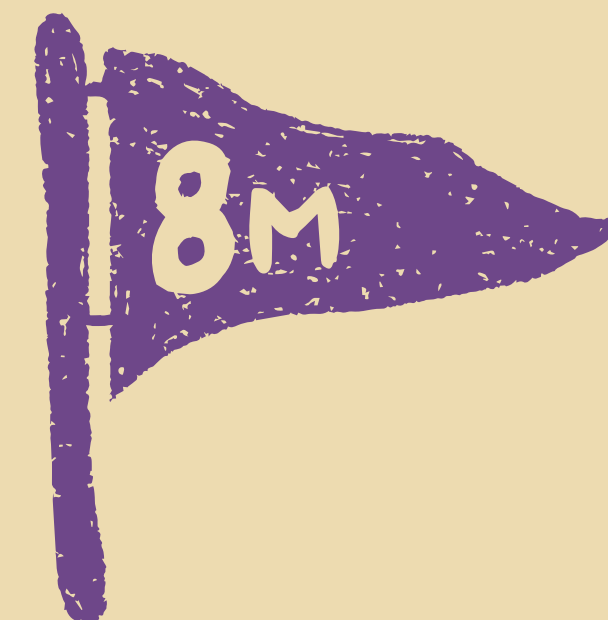
Letras moradas. Taller de escritura para reivindicar la igualdad. (M)
11:30-13 h.

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

VIERNES 7

MAÑANA

8M-Juntas haciendo Carabanchel Feminista. (TP)
10:30 a 13:30h.



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



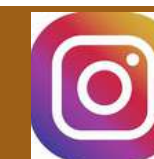
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 3 AL 7 DE MARZO 2025 (TARDE)

LUNES 3

TARDE

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

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



Empoderamiento digital, aprendiendo a utilizar el correo electrónico en el móvil. (M)
18:00 -19:30h Semanal



MARTES 4

TARDE



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

Construyendo relaciones y vínculos saludables. (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

BizcOchoM: Cocinando redes para el 8M. (M)
17:30-19:30h



Conecta con tu creatividad. Taller de Manualidades para toda la familia. (TP)
18:00-19:30h Semanal

Docufórum: De la pantalla al debate. Especial 8M. (TP)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 6

TARDE



Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
17:30-19:30h Semanal

Madre no hay una sola. (M)
17:00-18:30h

Crianza Respetuosa: El cuento y el juguete como recurso pedagógico. (TP)
17:30-19:00h

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

VIERNES 7

TARDE



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



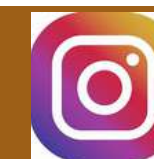
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 10 AL 14 DE MARZO 2025 (MAÑANA)

LUNES 10

MAÑANA

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



Preparándonos para las entrevistas de trabajo. 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



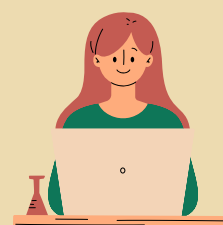
MIÉRCOLES 12

MAÑANA

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 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

Visita: Museo de Historia de Madrid en clave de mujer (TP)
12:00h
Pregunta por los puntos de encuentro en recepción.

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

VIERNES 14

MAÑANA

Derechos Laborales en el Empleo de Hogar y Cuidados. (M)
10:00-11:30h

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

Collage 8M: Banderas que empoderan. En colaboración con ACCEM. (M)
11:00-13:00h

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

Mujeres al control: empoderamiento desde el móvil. (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 10 AL 14 DE MARZO 2025 (TARDE)

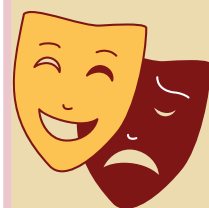
LUNES 10

TARDE

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



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



MARTES 11

TARDE



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

Construyendo relaciones y vínculos saludables. (M)
17:00-18:30h Semanal

Mujer, vida y libertad. La lucha pacífica de las mujeres en Irán. (TP)
17:30-19:30h

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



MIÉRCOLES 12

TARDE

Docufórum: De la pantalla al debate. Especial 8M. (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

Madre no hay una sola. (M)
17:00-18:30h

Crianza Respetuosa: El cuento y el juguete como recurso pedagógico. (TP)
17:30-19:00h

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

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
17:30-19:30h Semanal

VIERNES 14

TARDE



Poniendo a dieta los cánones de belleza. (TP)
18:00-19:30h

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



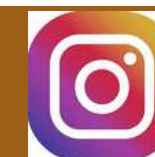
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO 2025 (MAÑANA)

LUNES 17

MAÑANA

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



MARTES 18

MAÑANA

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



Arte con voz propia.
Taller de arteterapia. (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



Paseando entre
brujas. (M)
11:00-13:00h



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

Poniendo a dieta los
cánones de belleza. (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 21

MAÑANA

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



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

Mujeres al control:
empoderamiento desde
el móvil. (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



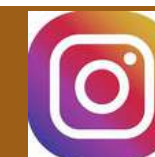
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO 2025 (TARDE)

LUNES 17

TARDE

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



Empoderamiento digital, aprendiendo a utilizar el correo electrónico en 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



Construyendo relaciones y vínculos saludables. (M)
17:00-18:30h Semanal

Cambio de enfoque. Igualdad del pueblo gitano. (TP)
En colaboración con Red Artemisa.
17:30-19:30h

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

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

JUEVES 20

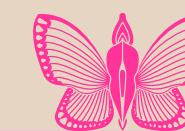
TARDE

Crianza Respetuosa: La importancia del lenguaje inclusivo. (TP)
17:30-19:00h Semanal

Duelo migratorio. ¿Qué es y cómo afrontarlo?. (M)
17:00-18:30h

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
17:30-19:30h Semanal

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



VIERNES 21

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 24 AL 28 DE MARZO 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



MARTES 25

MAÑANA

Representación Teatral: Tú sí que me pones nerviosa. Grupo de Teatro Comunitario de mujeres Mosaicos Carabanchel. (TP)
12:45-14:00h



Arte con voz propia. Taller de arteterapia. (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

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

Manifestando el 2025 que queremos y merecemos: concretando objetivos. En colaboración con AD Los Molinos. (M)
10:00-12:00

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 28

MAÑANA

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



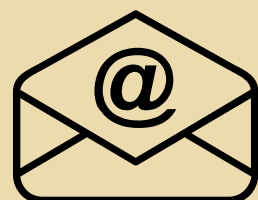
SEMANA DEL 24 AL 28 DE MARZO 2025 (TARDE)

LUNES 24

TARDE

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

Empoderamiento digital, aprendiendo a utilizar el correo electrónico en el móvil. (M)
18:00 -19:30h Semanal



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

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

MARTES 25

TARDE

Sudoku por el 8M. Conociendo a mujeres referentes. (M)
17:00-18:30h

Construyendo relaciones y vínculos saludables. (M)
17:00-18:30h Semanal

(TP) Testamentos y herencias. Colegio de Notarios/as de Madrid. En el Espacio de Igualdad Elena Arnedo
17:00-19:30h

MIÉRCOLES 26

TARDE

Docufórum: De la pantalla al debate. Especial 8M. (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

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



JUEVES 27

TARDE

Crianza Respetuosa: La importancia del lenguaje inclusivo. (TP)
17:30-19:00h Semanal



Duelo migratorio. ¿Qué es y cómo afrontarlo? (M)
17:00-18:30h

Arte con voz propia. Taller de arteterapia. Grupo 3. (M)
17:30-19:30h Semanal

VIERNES 28

TARDE

Cine con gafas moradas: 20.000 Especies de Abejas. (TP)
17:00-19:30h



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

SEMANA DEL 31 DE MARZO 2025

LUNES 31

Jornadas de puertas
abiertas Mujeres
compartiendo sabiduría.

(M)

10:30-13:30h

16:30-19:30h



(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

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

