

# ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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](mailto: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 1 AL 4 DE ABRIL 2025 (MAÑANA)

## MARTES 1

MAÑANA

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



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



## MIÉRCOLES 2

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 3

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 4

MAÑANA

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

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

**Hermana, hazme una perdida: taller de móviles. Uso del correo electrónico. (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 1 AL 4 DE ABRIL 2025 (TARDE)

## EFEMÉRIDES



8 de abril. Día del Pueblo Gitano



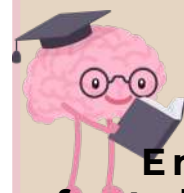
Semanal Internacional de Lucha contra el Acoso Callejero  
Del 19 al 25 de abril



26 de abril. Día de la Visibilidad Lésbica

## MARTES 1

TARDE



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

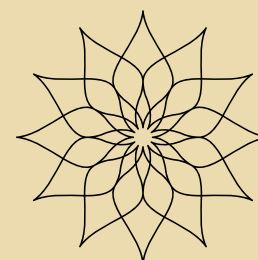
Herramientas para combatir la LGTBifobia.  
En colaboración con Fundación Triángulo.  
(TP)  
17:00-19:00h

## MIÉRCOLES 2

TARDE

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

Hilando Intenciones:  
Taller de Mandalas de lana de colores  
Manualidades para toda la familia. (TP)  
17:00-19:00h Semanal



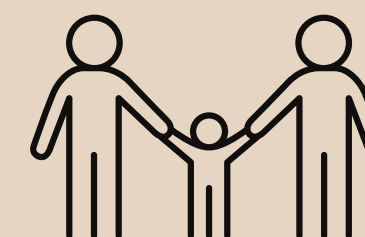
## JUEVES 3

TARDE



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

Conociendo a tu hija/o:  
cómo acompañar cada temperamento con amor y comprensión. (TP)  
18:00-19:00h



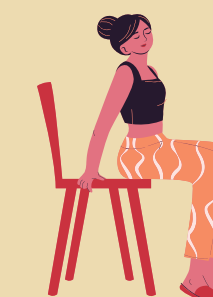
## VIERNES 4

TARDE

Aquellas pequeñas cosas.  
Un concierto del coro Voces Bravas. (TP)  
18:00h  
Entrada libre hasta cubrir aforo.



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



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

# SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL 2025 (MAÑANA)

## LUNES 7

MAÑANA

Aprender encontrándonos.  
En colaboración con  
InteRed. (TP)  
10:30-12:00h Semanal



## MARTES 8

MAÑANA

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



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



## MIÉRCOLES 9

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



Biodanzando entre  
nosotras: conoce  
Biodanza SRT. (M)  
11:30-13:30h Quincenal

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

## JUEVES 10

MAÑANA

Conmemorando el Día del  
pueblo gitano. Mitos y  
realidades de las mujeres  
gitanas. En colaboración  
con Red Comunitaria Alto  
de San Isidro. (TP)

📍 Plaza de Antonio Vico.  
Carabanchel  
11:00-14:00h

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

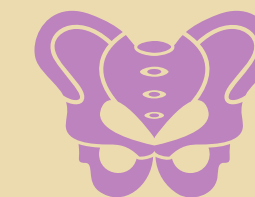
Boli Rebelde. Taller de  
escritura creativa. (M)  
11:30-13:00h Semanal

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

## VIERNES 11

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

Hermana, hazme una  
perdida: taller de  
móviles.  
Uso del correo  
electrónico. (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez)



# SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL 2025 (TARDE)

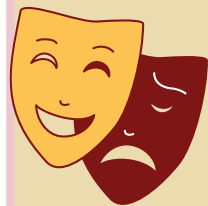
## LUNES 7

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



Empoderamiento digital, aplicaciones para organizar viajes. (M)  
18:00-19:30h

## MARTES 8

TARDE



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

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. (TP)  
17:00-19:00h Semanal

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



## MIÉRCOLES 9

TARDE

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

Manos que tejen: Taller de creación de un telar para hilar lana. 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 10

TARDE

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

Conociendo a tu hija/o: cómo acompañar cada temperamento con amor y comprensión. (TP)  
18:00-19:00h

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

## VIERNES 11

TARDE

Yoga en silla para agilizar tus neuronas. (M)  
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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez)



# SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025 (MAÑANA)

LUNES 14

MAÑANA

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



MARTES 15

MAÑANA

**Reggaeton en morado.  
(M)**  
10:30-12:00h



MIÉRCOLES 16

MAÑANA



**La Oca de las  
emociones. (M)**  
10:30-12:00h

**Biodanzando entre  
nosotras: conoce  
Biodanza SRT. (M)**  
11:30-13:30h **Quincenal**

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



JUEVES 17

**FESTIVO SEMANA  
SANTA**

VIERNES 18

**FESTIVO SEMANA  
SANTA**

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

# SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025 (TARDE)

## LUNES 14

TARDE

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



**Empoderamiento digital, aplicaciones para organizar viajes. (M)**  
**18:00-19:30h**



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

## MARTES 15

TARDE

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



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

**Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. (TP)**  
**17:00-19:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 16

TARDE

**Punto por punto: Taller de tejido para principiantes. 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**

**Visita a la exposición Carmen Martín Gaité y el collage: un diario en libertad. (TP)**  
**17:00-18:30h**

## JUEVES 17

TARDE

**FESTIVO SEMANA SANTA**



## VIERNES 18

**FESTIVO SEMANA SANTA**

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



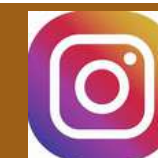
políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez)



# SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL 2025 (MAÑANA)

## LUNES 21

MAÑANA

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



**Romper falsos mitos en la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional. (M)**  
**12:00-13:30h**



## MARTES 22

MAÑANA

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



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



## MIÉRCOLES 23

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 24

MAÑANA

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

**Visita guiada a la exposición "Casas Bajas" (TP)**  
**10:00-12:00**

**Enamorándome de mí misma: El Poder del Amor Propio. En colaboración con AD Los Molinos (M)**  
**10:00-12:00h**

**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 25

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**



**Hermana, hazme una perdida: taller de móviles. Uso del correo electrónico. (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez)





# SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL 2025 (TARDE)

## LUNES 21

TARDE

Empoderamiento digital, aprendiendo a utilizar aplicaciones de transporte y Google Maps. (M)  
18:00-19:30h



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

## MARTES 22

TARDE

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

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. (TP)  
17:00-19:00h Semanal



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



## MIÉRCOLES 23

TARDE

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

Punto por punto: Taller de tejido para principiantes. Taller de manualidades para toda la familia. (TP)  
17:00-19:00h Semanal

Charla informativa sobre duelo. (TP)  
En colaboración con el CMSc de Arganzuela.  
17:00-18:30h

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

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



## JUEVES 24

TARDE

Merienda con tu abogada: Me separo ¿y ahora qué?. (M)  
17:30-19:00h

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

Juguetes sin etiquetas: cómo elegir con una mirada libre de estereotipos. (TP)  
17:00-19:00h

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

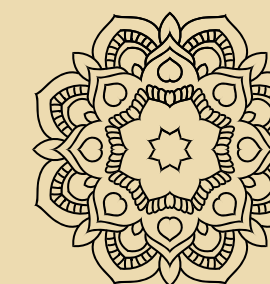
## VIERNES 25

TARDE

Guateque violeta. (M)  
17:30-19:30h



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



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



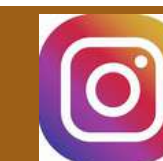
políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez)



# SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL 2025 (MAÑANA)

## LUNES 28

MAÑANA

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



Definir el objetivo  
profesional: ventajas y  
consejos. Programa de  
Desarrollo Profesional. (M)  
12:00-13:30h



## MARTES 29

MAÑANA

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



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



## MIÉRCOLES 30

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



**Por mucho que me repriman, no me van a hacer perder el orgullo de ser como soy y la defensa de los que son como yo**

**Empar Pineda**, es una activista feminista y LGTBI española, premiada con la Cruz de San Jordi en 2008 a la que renunció en el año 2011.

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez)



# SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL 2025 (TARDE)

## LUNES 28

TARDE

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

Empoderamiento digital,  
aprendiendo a utilizar  
aplicaciones de transporte  
y Google Maps. (M)  
18:00-19:30h

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 29

TARDE

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



Huellas borradas: Taller  
de claves culturales  
gitanas. (TP)  
17:00-19:00h Semanal

Mindfulness y la  
Resiliencia.  
17:30-19:30h

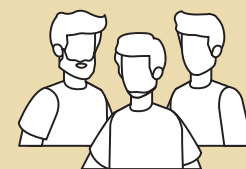
## MIÉRCOLES 30

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



**Por mucho que me repriman, no me van a hacer perder el orgullo de ser como soy y la defensa de los que son como yo**

**Empar Pineda**, es una activista feminista y LGTBI española, premiada con la Cruz de San Jordi en 2008 a la que renunció en el año 2011.

(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 Club de lectura. Entre líneas**  
11:30-13:00h Semanal



**MCS Mejora tu vida practicando Jin Shin Jyutsu**  
11:30-13:00h Semanal

TARDE

**MCS Conversando en inglés. Nivel intermedio**  
17:00-19:30h Semanal

**MCS Tejemos juntas. Grupo Ganchillo.**  
17:30-19:30h Semanal



## MARTES



TARDE

**MCS Mindfulness en casa. Un espacio de Meditación, autoconocimiento, calma y reflexión. 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 Tejemos juntas. Grupo amigurumis**  
17:30-19:30h Semanal

**MCS Jugamos al Rummi**  
18:00-19:30h Semanal

**MCS Las bailongas**  
18:00-19:30h 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**  
18:00-19:30h

## VIERNES



TARDE

**MCS Jugamos al Rummi**  
18:00-19:30h Semanal

**MCS Las bailongas**  
18:00-19:30h Semanal



**MCS Nos divertimos juntas en fin de semana.**

**Pregunta en recepción.**

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez)

