

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 10:00-14:00 y de 16:00- 20:00. 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:

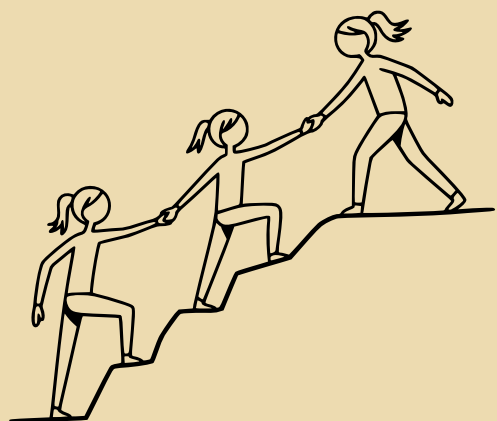
- Formación a profesionales
- Biblioteca Lourdes Hernández
- Muestras expositivas
- Disponibilidad de aulas
- Aula abierta de informática temporalmente inhabilitada por reformas en el edificio.

SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 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 Semanal



MARTES 4

MAÑANA

Ella quiere su zumba. (M)
10:30-11:30h



Informática básica. Aprendiendo a utilizar el ordenador. Dirigido a mujeres que no tengan ningún conocimiento. (M)
10:30-12:00h Semanal

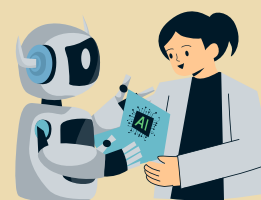


Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Inteligencia Artificial. (M) En colaboración con RED.ES y Fundación Orange.
10:00-14:00h



Desenredando la maraña. Resolución de conflictos. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. (M) Grupo 1
10:30-12:00h Semanal



JUEVES 6

MAÑANA

Inteligencia Artificial. (M) En colaboración con RED.ES y Fundación Orange.
10:00-14:00h

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



Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentando los beneficios de un cuerpo fuerte. (M)

GI: 10:15-11:15h
GII: 11:30 a 12:30 h
Semanal

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



VIERNES 7

MAÑANA

Conociendo mi suelo pélvico. Taller introductorio (M)
10:30-12:00h Mensual

Respondemos la llamada. Nos empoderamos con el móvil (M)
12:00-13:00h Semanal



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

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal



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



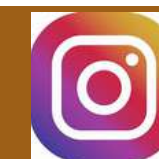
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025 (TARDE)

LUNES 3

TARDE

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

Visibilizando la violencia invisible. El iceberg de la violencia de género.(TP)
17:00-19:00h



Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 1. (M)
17:30-19:00h Semanal

Mamá, quiero ser artista. Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 4

TARDE

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



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



MIÉRCOLES 5

TARDE

Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos. (M)
17:30-19:30h Semanal

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



JUEVES 6

TARDE

Círculo de mujeres migrantes. (M)
17:30-19:00h Semanal

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
17:15-19:15h Semanal

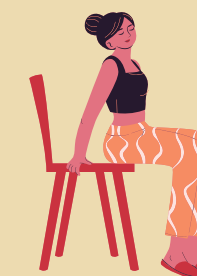
Ni sumisas, ni calladas. Taller de autodefensa feminista. ESPECIAL 25 N. (M)
18:00-19:30h Semanal



Despierta tu movimiento natural. (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 7

TARDE



Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 2. (M)
18:00-19:30h Semanal



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



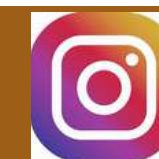
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 10

MAÑANA



MARTES 11

MAÑANA

Ella quiere su zumba. (M)
10:30-11:30h



Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal



Informática básica.
Aprendiendo a utilizar el
ordenador.
Dirigido a mujeres que no
tengan ningún
conocimiento. (M)
10:30-12:00h Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Activa tu mente con
inventoras en la historia.
(TP)
10:30-12:00h

Desenredando la
maraña. Resolución de
conflictos. (M)
11:00-12:30h Semanal

Conectando neuronas.
Taller de agilidad
mental.(M) Grupo 1
10:30-12:00h Semanal

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



JUEVES 13

MAÑANA

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

Entrenamiento de
fuerza para mujeres:
experimentando los
beneficios de un cuerpo
fuerte. (M)
GI: 10:15-11:15h
GII: 11:30 a 12:30 h
Semanal

Letras en morado.
Conmemorando el 25N a
través de la escritura (M)
11:30-13:00h



VIERNES 14

MAÑANA

Activando mi suelo
pélvico. Taller de
conciencia corporal y
práctica. (M)
10:30-12:00h Mensual

Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal

Respondemos la
llamada. Nos
empoderamos con el
móvil (M)
12:00-13:00h Semanal



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



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



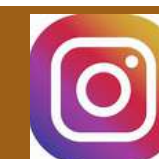
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025 (TARDE)

LUNES 10



FESTIVO



MARTES 11

TARDE

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



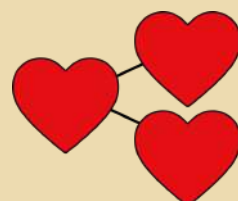
Mindfulness. (M)
18:30-19:30h Semanal



MIÉRCOLES 12

TARDE

Mejora tus relaciones:
claves para construir
vínculos sanos (M)
17:30-19:30h Semanal



Grupo de hombres por
la Igualdad del Espacio
de Igualdad Lourdes
Hernández. (H)
17:30-19:30h
Quincenal



JUEVES 13

TARDE

Círculo de mujeres
migrantes. (M)
17:30-19:00h Semanal



Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 2. (M)
17:15-19:15h Semanal

Ni sumisas, ni
calladas. Taller de
autodefensa
feminista. ESPECIAL
25 N (M)
18:00-19:30h
Semanal

Despierta tu movimiento
natural (M)
18:00-19:30h Semanal

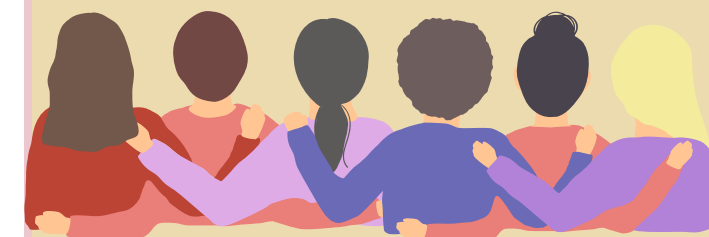
VIERNES 14

TARDE

Danzando libre contra la
violencia machista. (M)
18:00-19:30h



Yoga en silla para
agilizar tus neuronas.
Grupo 2. (M)
18:00-19:30h Semanal



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



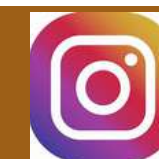
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 17

MAÑANA

Autocuidado: estrés y la carga de los cuidados. Especial 25N. (M)
10:30-12:00h Semanal



Conectando neuronas. Taller de agilidad mental.(M) Grupo 1
12:00-13:30h Semanal

Preparándonos para las entrevistas de trabajo. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
12:00-13:30h Semanal



MARTES 18

MAÑANA

Acompañar en la pérdida. En colaboración con CMSc de Carabanchel (TP)
10:00-12:00h



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

Informática básica. Aprendiendo a utilizar el ordenador. Dirigido a mujeres que no tengan ningún conocimiento. (M)
10:30-12:00h Semanal



Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Desenredando la maraña. Resolución de conflictos. (M)
11:00-12:30h Semanal



Conectando neuronas. Taller de agilidad mental.(M) Grupo 1
10:30-12:00h Semanal



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

JUEVES 20

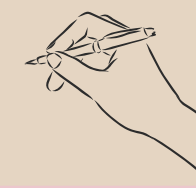
MAÑANA

Más allá del espejo: autoestima y cuerpo. (M)
10:30-12:00h



Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentando los beneficios de un cuerpo fuerte. (M)
GI: 10:15-11:15h
GII: 11:30 a 12:30 h Semanal

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



VIERNES 21

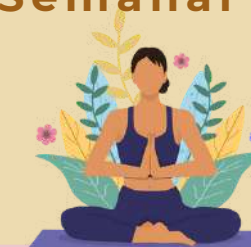
MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal



Respondemos la llamada. Nos empoderamos con el móvil. (M)
12:00-13:00h Semanal

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



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



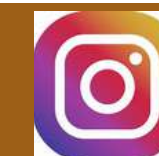
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025 (TARDE)

LUNES 17

TARDE

Detectando micromachismos en nuestro cotidiano. (TP)
17:00-19:00h



Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 1. (M)
17:30-19:00h Semanal

Mamá, quiero ser artista. Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal



MARTES 18

TARDE

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



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



MIÉRCOLES 19

TARDE

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



Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos (M)
17:30-19:30h Semanal



JUEVES 20

TARDE

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
17:15-19:15h Semanal

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



Despierta tu movimiento natural (M)
18:00-19:30h Semanal



VIERNES 21

TARDE

Mesa redonda: Inmigración y violencia de género. (TP)
Asociación ASABS. 17:00-19:30h



Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 2. (M)
18:00-19:30h Semanal

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



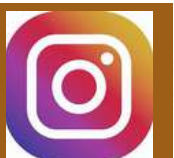
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 24

MAÑANA



Formación para mejorar tu perfil profesional. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M).
12:00-13:30h Semanal

MARTES 25

MAÑANA

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



Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal



MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Club de cine: Cinema Feminista(TP)
11:00-12:30h Mensual



Conectando neuronas. Taller de agilidad mental.(M) Grupo 1
10:30-12:00h Semanal

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



JUEVES 27

MAÑANA

Acción comunitaria por el 25 Noviembre. Carabanchel contra la violencia machista. (TP)
10:00-14:00h



VIERNES 28

MAÑANA

Feria Entidades Junta Municipal SS.SS. (TP)
10:00-14:00h Semanal

Hablemos de consentimiento. Actividad enmarcada dentro del proyecto "La igualdad importa - Bloquea el machismo"
10:00-12:00h

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal

Respondemos la llamada. Nos empoderamos con el móvil. (M)
12:00-13:00h Semanal

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



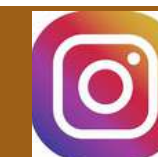
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025 (TARDE)

LUNES 24

TARDE

**Enredadas y guerreras.
Acto conmemorativo
por el 25 N. (TP)
17:00-19:30h**



MARTES 25

TARDE



MIÉRCOLES 26

TARDE

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

**Pequeños gestos, grandes
impactos: repensando los
vínculos cotidianos. (M)
17:30-19:30h Semanal**

**Grupo de hombres por
la Igualdad del Espacio
de Igualdad Lourdes
Hernández. (H)
17:30-19:30h
Quincenal**

JUEVES 27

TARDE

**Círculo de mujeres
migrantes. (M)
17:30-19:00h Semanal**



**Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 2. (M)
17:15-19:15h Semanal**

**Despierta tu movimiento
natural (M)
18:00-19:30h Semanal**



VIERNES 28

TARDE



**De la herida al fuego.
Taller artístico
colectivo. (M)
18:00-19:30h**



**Yoga en silla para
agilizar tus neuronas.
Grupo 2. (M)
18:00-19:30h 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



Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad.

Los talleres presenciales facilitados por las mujeres participantes en el Espacio de Igualdad están temporalmente suspendidos hasta que finalicen las reformas del centro.

Disculpen las molestias

NOS VEMOS PRONTO



ACTIVIDADES ONLINE

Estas actividades son impartidas a través de la plataforma zoom.

LUNES MAÑANA

MCS Gimnasia para el cerebro. Online (M)
12:00-13:00h Semanal



TARDE

MCS Club de lectura. Online. Tercer lunes de cada mes. (M)
Lunes 17 de noviembre
19:00-20:00h



MIÉRCOLES TARDE

MCS Mindfulness en casa. Un espacio de meditación, autoconocimiento, calma y reflexión. Online (M)
19:00-20:00h Semanal



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

