

# ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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 10:00-14:00 y de 16:00- 20:00. Días 24 y 31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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.



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 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025 (MAÑANA)

## LUNES 1

MAÑANA

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



**Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. (M) Grupo 2**  
**12:00-13:30h Semanal**



## MARTES 2

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 3

MAÑANA

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



**Amorcito para mí. Taller de autocuidado. (M)**  
**11:00-12:30h Semanal**

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



## JUEVES 4

MAÑANA

**Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres. (M)**  
**10:15-11:45h Semanal**



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



## VIERNES 5

MAÑANA

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



**Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)**  
**11:30-13:30h Semanal**



**Qué no te la cuelen. Taller de seguridad digital. (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025 (TARDE)

## LUNES 1

TARDE

**Compras y banca online. (M).** Imparte RED.ES y Fundación Orange.

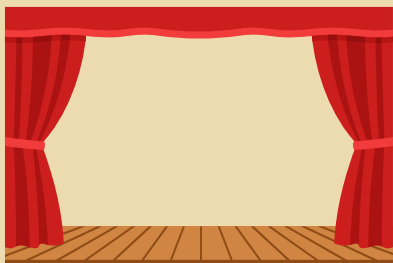
**16:00-19:00h**

Este taller requiere de inscripción con la entidad que lo imparte



**Mamá, quiero ser artista. Taller de improvisación teatral. (M)**

**18:00-19:30h Semanal**



## MARTES 2

TARDE

**Compras y banca online. (M).** Imparte RED.ES y Fundación Orange.

**16:00-19:00h**

Este taller requiere de inscripción con la entidad que lo imparte.

**Reta tu mente, mejora tu memoria. (M)**

**17:00-18:30h Semanal**

**Mindfulness. (M)**

**18:30-19:30h Semanal**



## MIÉRCOLES 3

TARDE

**Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos. (M)**  
**17:30-19:00h Semanal**



**Presentación de la exposición "Parque Jenni Hermoso" (TP)**  
**18:00A 19:30h**

## JUEVES 4

TARDE

**Compras y banca online. (M)** Imparte RED.ES y Fundación Orange.  
**16:00-18:00h**

Este taller requiere de inscripción con la entidad que lo imparte.

**Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)**

**17:15-19:15h Semanal**



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

**Ni sumisas, ni calladas. Taller de autodefensa feminista. (M)** En colaboración con GADA 7  
**18:00-19:30h Semanal**



## VIERNES 5

TARDE



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



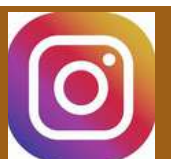
políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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

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



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025 (MAÑANA)

## LUNES 8



**FESTIVO**



## MARTES 9

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**

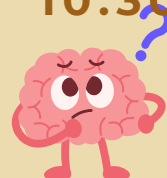


**Informática básica. Aprendiendo a utilizar el ordenador. Dirigido a mujeres que no tengan ningún conocimiento. (M)**  
**10:30-12:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 10

MAÑANA

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



**Amorcito para mí. Taller de autocuidado. (M)**  
**11:00-12:30h Semanal**



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



## JUEVES 11

MAÑANA

**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 12

MAÑANA

**Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)**  
**11:30-13:30h 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025 (TARDE)

**LUNES 8**



**FESTIVO**

**MARTES 9**

TARDE

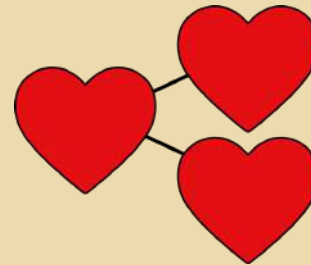
**Mindfulness. (M)**  
**18:30-19:30h Semanal**



**MIÉRCOLES 10**

TARDE

**Mejora tus relaciones:  
claves para construir  
vínculos sanos. (M)**  
**17:30-19:00h Semanal**



**Huellas Borradas: Mujeres  
de nuestra Historia.  
Especial defensoras de los  
Derechos Humanos (TP)**  
**17:00-19:00h**



**JUEVES 11**

TARDE

**Círculo de mujeres  
migrantes. "Celebrando  
nuestro vuelo" Especial  
día internacional de las  
personas migrante. (M)**  
**17:30-19:00h**



**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. (M) En  
colaboración con GADA 7**  
**18:00-19:30h Semanal**

**VIERNES 12**

TARDE

**Representación teatral  
"Los muros del ser  
mujer".  
Grupo de teatro las Más  
Grandes (TP)**  
**17:00-19:00h**  
**Entrada Libre hasta  
cubrir aforo**



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



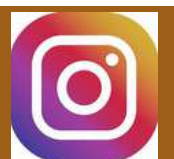
políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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

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



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025 (MAÑANA)

## LUNES 15

MAÑANA

**Mujeres en Sororidad:  
Manejo del estrés en  
Navidades. (M)**  
**10:30-12:00h**



**Conectando neuronas.  
Taller de agilidad  
mental.(M) Grupo 2**  
**12:00-13:30h Semanal**



## MARTES 16

MAÑANA



**Duelo y navidad. 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 17

MAÑANA

**Inteligencia Artificial  
para la búsqueda de  
empleo. (M)**  
**En colaboración con  
RED.ES y Fundación  
Orange.**  
**10:00-14:00h**  
**Este taller requiere de  
inscripción con la  
entidad que lo imparte.**

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



**Visita guiada "Voces de  
mujeres" en el museo  
del Romanticismo. (TP)**  
**11:00-13:00h**

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

## JUEVES 18

MAÑANA

**Inteligencia Artificial  
para la búsqueda de  
empleo. (M)**  
**En colaboración con  
RED.ES y Fundación  
Orange.**  
**10:00-14:00h**  
**Este taller requiere de  
inscripción con la  
entidad que lo imparte.**

**Amor propio en acción:  
Más allá del espejo:  
autoestima y cuerpo. (M)**  
**10:15-11:45h Semanal**

**Comunícate a través de  
videollamadas  
(M)Imparte Madrid Aula  
Digital**  
**10:30-13:30h**  
**Este taller requiere de  
inscripción con la  
entidad que lo imparte**

## VIERNES 19

MAÑANA

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

**Comunícate a través de  
videollamadas  
(M).Imparte Madrid Aula  
Digital**  
**10:30-13:30h**  
**Este taller requiere de  
inscripción con la  
entidad que lo imparte**

**Taller de Arteterapia. El  
jardín que habita en mí:  
Grupo 3. (M)**  
**11:30-13:30h 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025 (TARDE)

**LUNES 15**

TARDE

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



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



**MARTES 16**

TARDE



**MIÉRCOLES 17**

TARDE

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



**Mejora tus relaciones:  
claves para construir  
vínculos sanos (M)**  
**17:30-19:00h Semanal**



**Grupo de hombres por la  
Igualdad del Espacio de  
Igualdad Lourdes  
Hernández. (H)**  
**17:30-19:00h Quincenal**



**JUEVES 18**

TARDE

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

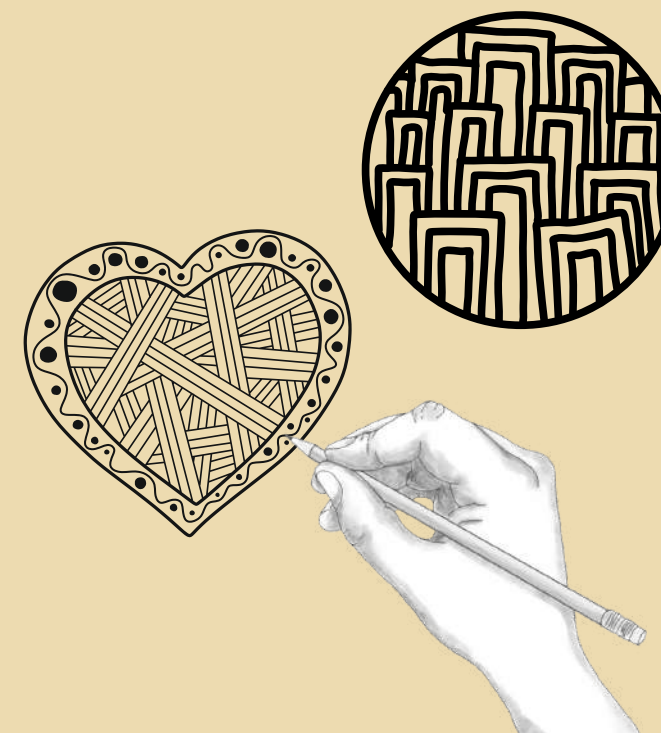


**Presentación del  
poemario Tiñéndonos de  
COLOR ESPERANZA: Las  
palabras como  
herramienta para la  
superación (M)**  
**18:00-19:30h**

**VIERNES 19**

TARDE

**Arte y relajación :  
técnica del Zentangle. (M)**  
**18:00-19:30h**



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



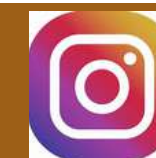
políticas sociales,  
familia e igualdad

**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 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 22

MAÑANA

**Conectando neuronas.  
Taller de agilidad  
mental.(M) Grupo 2  
12:00-13:30h Semanal**



TARDE

**Creciendo juntas:  
Navidades  
corresponsables (M)  
17:30-19:00h**



MARTES 23

MAÑANA



TARDE

**Reta tu mente: Bingo  
navideño para la  
memoria (M)  
17:00-18:30h**



MIÉRCOLES 24

MAÑANA

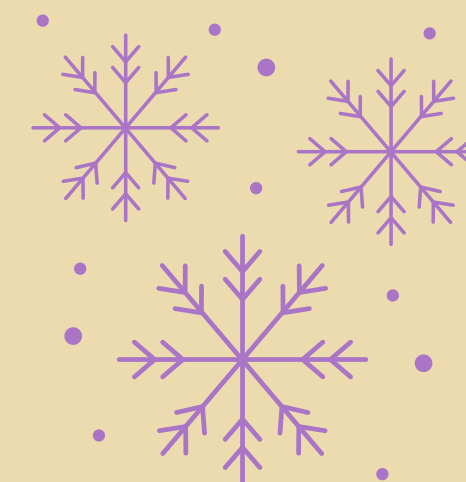


JUEVES 25



VIERNES 26

MAÑANA



TARDE

**Karaoke navideño (M)  
17:00-18:30h**



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



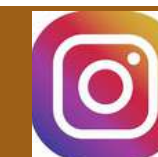
políticas sociales,  
familia e igualdad

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 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 29

MAÑANA

Papiroflexia navideña  
(M)  
10:30-12:00h



TARDE

Biodanzando entre  
nosotras. (M)  
17:00-19:30h



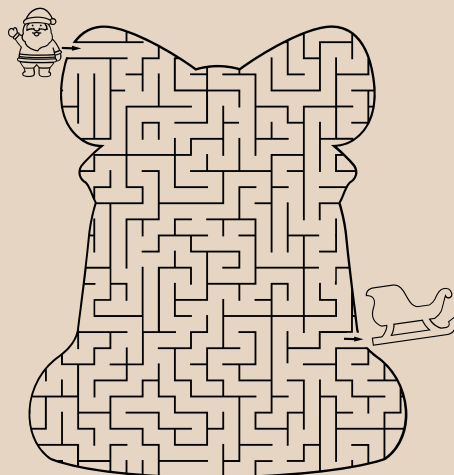
MARTES 30

MAÑANA



TARDE

Reta tu mente: Tarde de  
juegos navideños (M)  
17:00-18:30h



MARTES 31



Happy  
New Year



**Gabriela Brimmer (1947-2000)**

Fue una escritora y activista mexicana con parálisis cerebral tetraplégica grave que a través de su testimonio quiso visibilizar y actuar por los derechos de las personas con discapacidad.

**La mente fija limitaciones, el corazón las sobrepasa.**

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



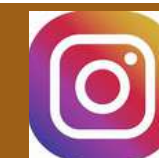
políticas sociales,  
familia e igualdad

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)



# 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 15 de diciembre  
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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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

