

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

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.

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025 (TARDE)



red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

LUNES 1

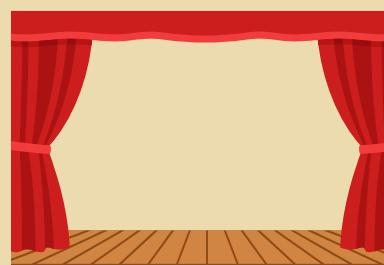
TARDE

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarrion



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



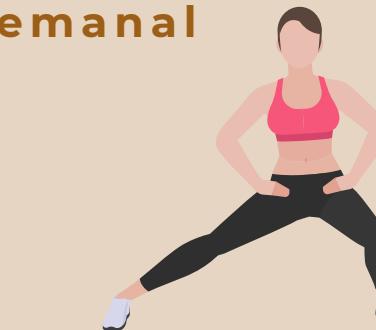
Entre Lectoras: Taller de lectura compartida. (M)
12:00-13:30h Semanal



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

madrid.es/go/espaciodeigualdadcourtadlourdeshernandez



SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025 (TARDE)

LUNES 8



FESTIVO

MARTES 9

TARDE

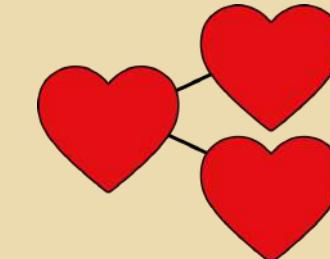
**Mindfulness. (M)
18:30-19:30h Semanal**



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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025 (MAÑANA)

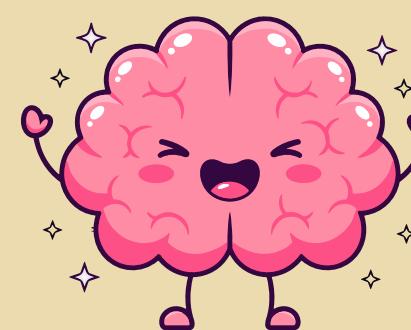
LUNES 15

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

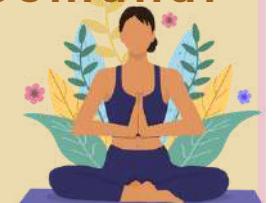
Comunícate a través de videollamadas (M).Imparte Madrid Aula Digital

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

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

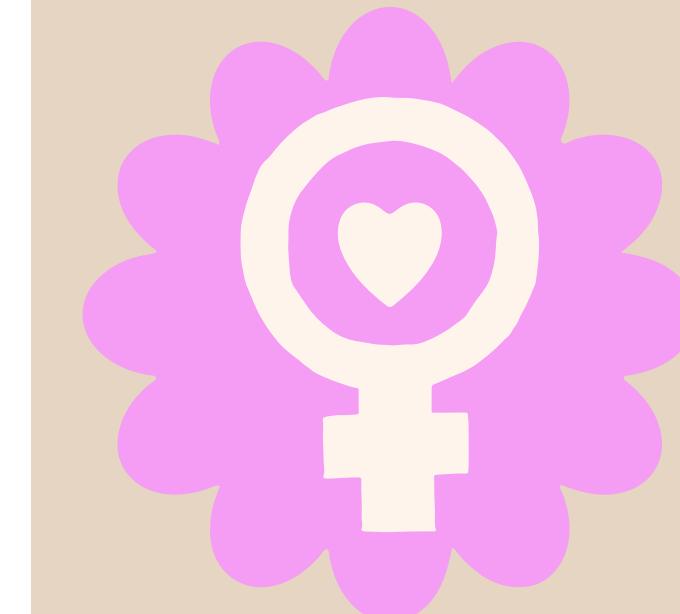


Mamá, quiero ser artista.
Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal



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



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

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



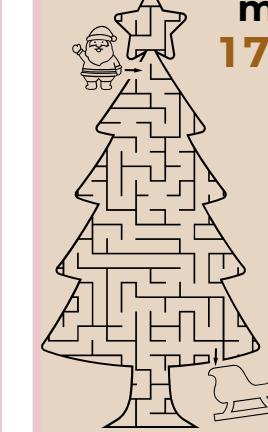
MARTES 23

MAÑANA



TARDE

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



MIÉRCOLES 24

MAÑANA

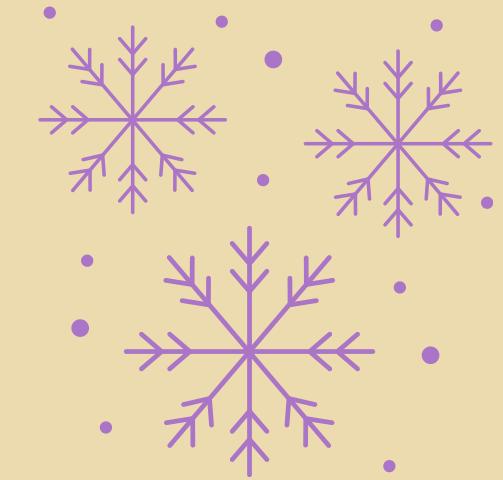


JUEVES 25



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadcarrion



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 tetrapléjica 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

madrid.es/go/espaciodeigualdadcjlourdeshernandez



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