

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



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
miércoles de 10:00 a 14:00 y
viernes de 16:00 a 19:30.

ESPACIO DE RECREO INFANTIL

Disponible para niñas/os entre 4 y 12 años mientras asistes algunos de los servicios en horario de tarde.

Necesaria solicitud previa.

SEMANA DEL 2 AL 6 FEBRERO 2026 (MAÑANA)



LUNES 2

MAÑANA

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

Autoconocimiento y autoestima para la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h Semanal



MARTES 3

MAÑANA

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

Taller de teatro. Nosotras, nuestra huella. Teatro de memoria y teatro documental. (M)
11:00-13:30h Semanal

Taller de teatro. Nosotras, nuestra huella. Teatro de memoria y teatro documental. (M)
10:30-12:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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



Encuentros conmigo misma. Gestión emocional y autocuidado. (M)
11:00-12:30h Semanal

Construyendo Espacio, caminando hacia el 8M. (M)
12:30-14:00h

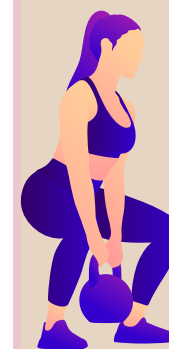


JUEVES 5

MAÑANA

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



VIERNES 6

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)
11:30-13:30h 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 2 AL 6 FEBRERO 2026 (TARDE)



LUNES 2

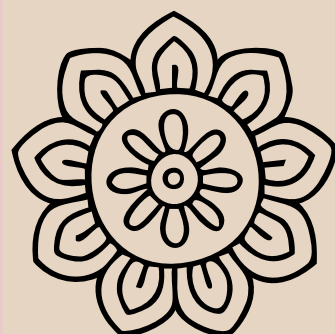
TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal. (M)
17:30-19:30h Semanal



MARTES 3

TARDE



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



MIÉRCOLES 4

TARDE

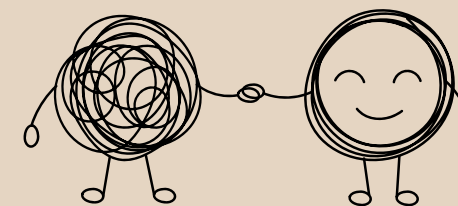
Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos. (M)
17:30-19:00h Semanal

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. (M)
17:00 a 18:30h Semanal

JUEVES 5

TARDE

En voz propia, autoconocimiento y crecimiento personal. (M)
17:00-19:00h Semanal



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

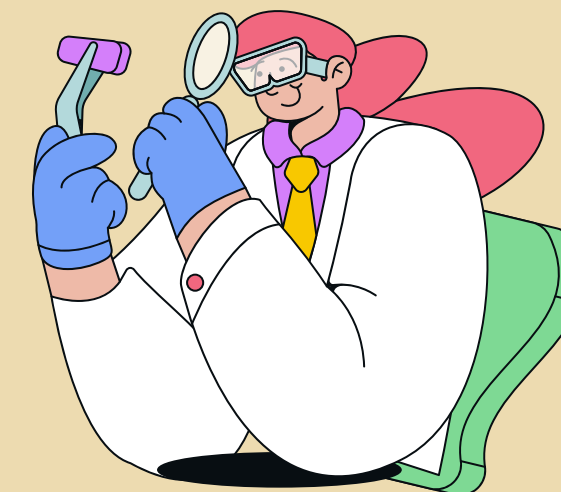
Maternidades diversas. (M)
Dirigido mujeres embarazadas y madres con sus bebés (hasta 2 años).
17:30-19:00h Semanal



VIERNES 6

TARDE

Quiz científico (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 9 AL 13 FEBRERO 2026 (MAÑANA)



LUNES 9

MAÑANA

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



El CV como forma de visibilizarnos. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h Semanal

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

MARTES 10

MAÑANA

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

Informática básica. Aprendiendo a utilizar Word. Se requiere manejo básico del ratón y teclado. (M)
10:30-12:00h

Taller de teatro. Nosotras, nuestra huella. Teatro de memoria y teatro documental (M)
11:00-13:30h Semanal

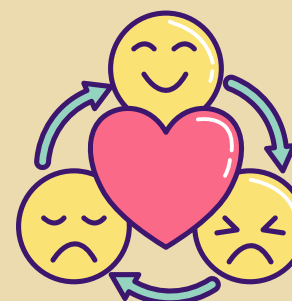
Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

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

Encuentros conmigo misma. Gestión emocional y autocuidado. (M)
11:00-12:30h Semanal



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

JUEVES 12

MAÑANA

El Arte de manifestar tu 2026 con consciencia y propósito. (M)
Imparte AD Los Molinos. Este taller requiere de su propia inscripción con la entidad que lo imparte.
10:00-12:00h

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres. (M)
10:15-11:45h 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 13

MAÑANA

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



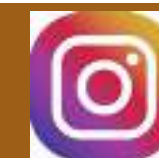
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 9 AL 13 FEBRERO 2026 (TARDE)

LUNES 9

TARDE

Visita guiada a la
Exposición: "La mitad del
mundo. La mujer en el
México indígena. El
ámbito divino". (TP)
A las 17:00h



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

Creciendo juntas: Espacio
de empoderamiento y
desarrollo personal. (M)
17:30-19:30h Semanal

MARTES 10

TARDE

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



MIÉRCOLES 11

TARDE

Huellas Borradas: Mujeres
de nuestra Historia. (TP)
17:00-18:30h 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

JUEVES 12

TARDE

En voz propia,
autoconocimiento y
crecimiento personal. (M)
17:00-19:00h Semanal

Como acompañar en un
duelo. (TP)
En colaboración con el
CMSc de Carabanchel.
17:00-19:00h

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

Maternidades diversas. (M)
Dirigido mujeres
embarazadas y madres con
sus bebés (hasta 2 años).
17:30-19:00h Semanal

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

VIERNES 13

TARDE

Danzando libre. (M)
18:00-19:30h



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



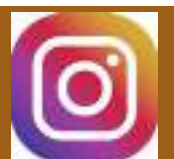
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 16 AL 20 FEBRERO 2026 (MAÑANA)



LUNES 16

MAÑANA

Mi ABC emocional. (M)
10:30-12:00h

**Canales y recursos para la
búsqueda de empleo.
Programa de Desarrollo
Profesional.
Empoderamiento Laboral
y Emocional. (M)**
10:30-12:00h

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

MARTES 17

MAÑANA

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

**Informática básica.
Aprendiendo a utilizar
Word.
Se requiere manejo
básico del ratón y
teclado. (M)**
10:30-12:00h

**Taller de teatro. Nosotras,
nuestra huella. Teatro de
memoria y teatro
documental. (M)**
11:00-13:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

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

**Encuentros conmigo
misma. Gestión
emocional y
autocuidado. (M)**
11:00-12:30h Semanal

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



JUEVES 19

MAÑANA

**El Arte de Manifestar tu
2026 con Consciencia y
Propósito. (M)**
10:00-12:00h Semanal

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

VIERNES 20

MAÑANA

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

**Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 3. (M)**
11:30-13:30h 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 16 AL 20 FEBRERO 2026 (TARDE)

LUNES 16

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal. (M)
17:30-19:30h Semanal

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

MARTES 17

TARDE

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



MIÉRCOLES 18

TARDE

Huellas Borradas: Mujeres de nuestra Historia. (TP)
17:00-18:30h Semanal

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

Visita guiada a la exposición "Maruja Mallo, máscara y compás" en Museo Reina Sofía. (TP)
17:30h

JUEVES 19

TARDE

En voz propia, autoconocimiento y crecimiento personal. (M)
17:00-19:00h 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. (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 20

TARDE

Party feminista. (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

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 23 AL 27 FEBRERO 2026 (MAÑANA)



LUNES 23

MAÑANA

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

Crea tu oportunidad con las autocandidaturas. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h

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

MARTES 24

MAÑANA

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

Informática básica. Aprendiendo a utilizar Word. Se requiere manejo básico del ratón y teclado. (M)
10:30-12:00h

Taller de teatro. Nosotras, nuestra huella. Teatro de memoria y teatro documental. (M)
11:00-13:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Seguridad en internet y en las redes sociales. (M)
Imparte.
Fundación Orange. Este taller requiere de inscripción propia.
10:00-14:00h

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

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

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

JUEVES 26

MAÑANA

Seguridad en internet y en las redes sociales. (M)
Imparte.
Fundación Orange. Este taller requiere de inscripción propia.
10:00-14:00h

Darnos un momento: rituales de autocuidado (M)
10:15-11:45h

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 27

MAÑANA

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

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

SEMANA DEL 23 AL 27 FEBRERO 2026 2026 (TARDE)



LUNES 23

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal. (M)
17:30-19:30h Semanal

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

MARTES 24

TARDE

Mindfulness y la gestión del tiempo y el descanso. (M)
17:30-19:30h Semanal



MIÉRCOLES 25

TARDE

Huellas Borradas: Mujeres de nuestra Historia. (TP)
17:00-18:30h Semanal

Romper el silencio: la mutilación genital femenina. (TP)
17:00-18:30h

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

JUEVES 26

TARDE

En voz propia, autoconocimiento y crecimiento personal. (M)
17:00-19:00h Semanal

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

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

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

VIERNES 27

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



Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad.



LUNES

MAÑANA

MCS Cuerpo y mente. (M)
10:15-11:30h Semanal



MCS Jin Shin Jyutsu. (M)
11:30-13:00h Semanal

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



MCS Tejemos juntas. Grupo Ganchillo. (M)
17:30-19:30h Semanal



MCS Patchwork. (M)
17:30-19:30h Semanal

MCS Club de lectura. Online. Tercer lunes de cada mes. (M)
Lunes 16 de febrero
19:00-20:00h

MARTES

TARDE

MCS Conversando en inglés. Nivel intermedio. (M)
17:00-19:30h Semanal



MIÉRCOLES

MAÑANA



MCS Taichi. (M)
10:30-12:00h Semanal

MCS Tejemos juntas. Grupo amigurumis. (M)
17:30-19:30h Semanal

MCS Yoga. (M)
18:00-19:00h Semanal

MCS Jugamos al Rummi Grupo 1. (M)
18:00-19:30h Semanal

MCS Baile entre nosotras. Grupo 1. (M)
18:00-19:30h Semanal

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

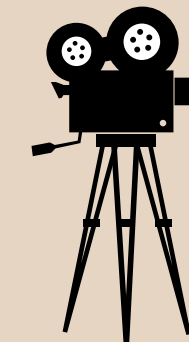
JUEVES

TARDE

MCS Inglés comercial. (M)
17:00-19:30h Semanal



MCS Creando nuestro corto. (M)
18:00-19:30h



VIERNES

TARDE

MCS Jugamos al Rummi Grupo 2. (M)
18:00-19:30h Semanal



MCS Baile entre nosotras. Grupo 2. (M)
18:00-19:30h 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

