

# 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](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. 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 2 AL 6 FEBRERO 2026 (TARDE)



## LUNES 2

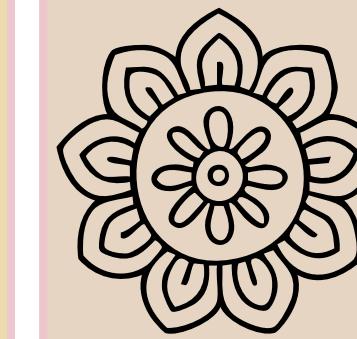
TARDE

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

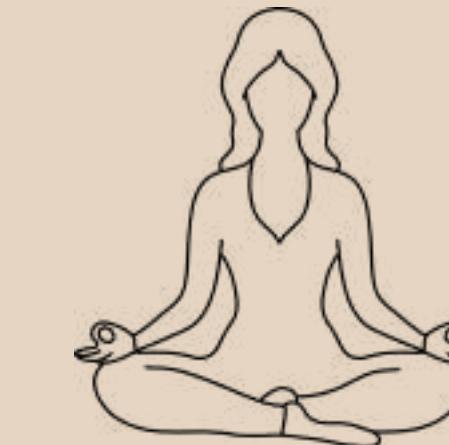


## MARTES 3

TARDE



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



## MIÉRCOLES 4

TARDE

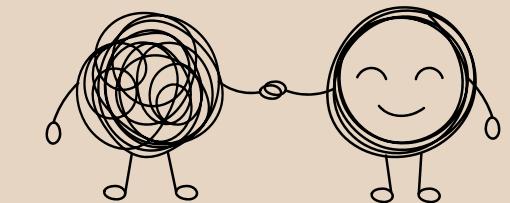
**Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos. (M)**  
**17:30-19:00h Semanal**

**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

# 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**

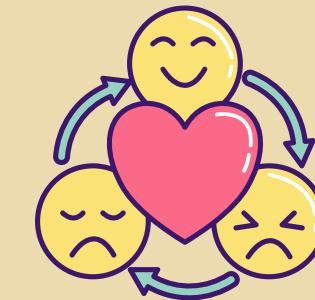
Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)  
**12:00-14:00h Semanal**

## 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 conciencia 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

# 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

# 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

# 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

# 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 (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

# 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 Meditacion, autoconocimiento, calma y reflexion. 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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

