

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN MARZO 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.



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 2 AL 6 MARZO 2026 (MAÑANA)

LUNES 2

MAÑANA

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

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

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



MARTES 3

MAÑANA

Danzando por el
empoderamiento. (M)
10:30-12:00h

Taller de Informática
básica, navegando por
internet. (M)
Imprescindible saber
manejar el ratón y el
teclado.
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 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

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

JUEVES 5

MAÑANA

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

Charla informativa. No te
dejes engañar.
Desmontando bulos con
sobre el proceso de
Regularización. Grupo
mañana. (M)
10:00-11:30h

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

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

SEMANA DEL 2 AL 6 MARZO 2026 (TARDE)

LUNES 2

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 3

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal



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



MIÉRCOLES 4

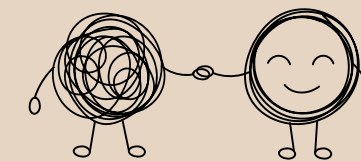
TARDE

Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos. (M)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 5

TARDE

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



Maternidades diversas. (M)
Dirigido mujeres embarazadas y madres con sus bebés (hasta 24 meses).
17:00-18:30h Semanal

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

VIERNES 6

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:15-17:30h Semanal



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

SEMANA DEL 9 AL 13 MARZO 2026 (MAÑANA)

LUNES 9

MAÑANA

Salud mental en clave
feminista: especial 8M. (M)
10:30-12:00h



Preparándonos para las
entrevistas de trabajo.
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 Semanal

MARTES 10

MAÑANA

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

Taller de Informática
básica, navegando por
internet. (M)
Imprescindible saber
manejar el ratón y el
teclado.

10:30-12:00h Semanal

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

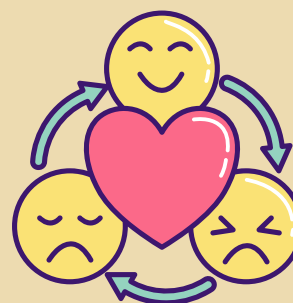
Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal

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: Las
autoras que marcaron mi
camino. Especial 8M. (M)
12:00-13:30h

JUEVES 12

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

Boli Rebelde. Taller de
escritura creativa:
Especial 8M cartas de
mujeres. (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 MARZO 2026 (TARDE)

LUNES 9

TARDE

Acto conmemorativo: Ni un paso atrás en la Igualdad. (TP)
17:00-19:30h



MARTES 10

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

Presentación del libro Soy Unlucky. Guía de cómo arruinarlo todo con dignidad. (TP)
17:30-19:00h

MIÉRCOLES 11

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. Especial 21M. Día de la Eliminación de la Discriminación Racial y 31 de Marzo Día de la Visibilidad Trans. (TP)
17:00 a 18:30h Semanal

Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos. (M)
18:00-19:30h 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

La banda sonora de mi vida. (TP)
En colaboración con el CMSc de Carabanchel.
17:00-19:00h

Maternidades diversas. (M)
Dirigido mujeres embarazadas y madres con sus bebés (hasta 24 meses).
17:00-18:30h Semanal

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

VIERNES 13

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:15-17:30h Semanal

Tardeo de juegos por la igualdad. (TP)
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 MARZO 2026 (MAÑANA)

LUNES 16

MAÑANA

Formación para mejorar tu perfil profesional. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h



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

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

MARTES 17

MAÑANA

Taller de empoderamiento digital: Bulos y noticias falsas. (M)
Imparte Fundación Orange. Este curso requiere de inscripción propia con la entidad que imparte el curso.
10:00-14:00h

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

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Taller de empoderamiento digital: Bulos y noticias falsas. (M)
Imparte Fundación Orange. Este curso requiere de inscripción propia con la entidad que imparte el curso.
10:00-14:00h

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



Biodanzando entre nosotras: conoce Biodanza SRT. (M)
12:00-14:00h

JUEVES 19

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

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

VIERNES 20

MAÑANA

Actuación comunitaria 8M. Somos Carabancheleras, somos de todas partes. (TP)
En colaboración con Comisión de Feminismos de Mapeando Carabanchel.
10:00-13:00h



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

SEMANA DEL 16 AL 20 MARZO 2026 (TARDE)

LUNES 16

TARDE

Biodanzando entre nosotras: conoce Biodanza SRT. Grupo tarde. (M)
17:00-19:00h

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

MARTES 17

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

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



MIÉRCOLES 18

TARDE



JUEVES 19

TARDE

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

Especial maternidades diversas: Jugar con los sentidos, descubriendo el mundo junto a tu bebé. (M)
Dirigido mujeres embarazadas y madres con sus bebés (hasta 24 meses).
17:00-19:00h Semanal

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

VIERNES 20

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:15-17:30h Semanal

Cinefórum "Dirigido por mujeres". (M)
18:00-19:30h
Entrada libre hasta cubrir aforo



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

SEMANA DEL 23 AL 27 MARZO 2026 (MAÑANA)

LUNES 23

MAÑANA

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

Inteligencia Artificial
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 24

MAÑANA

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

Taller de Informática
básica, navegando por
internet. (M)
Imprescindible saber
manejar el ratón y el
teclado.

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

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

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. Especial 8M.
(TP)
11:00-12:30h Mensual

JUEVES 26

MAÑANA

Homologación de
estudios extranjeros en
colaboración con
Fundación AD los
Molinos. (M)
Este taller requiere de
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 27

MAÑANA

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

Paseo por el Madrid
feminista. (TP)
11:00 h

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 23 AL 27 MARZO 2026 (TARDE)

LUNES 23

TARDE

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



MARTES 24

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

Mindfulness. (M)
17:30-19:30h Semanal



MIÉRCOLES 25

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra Historia. Especial 21M. Día de la Eliminación de la Discriminación Racial y 31 de Marzo Día de la Visibilidad Trans. (TP)
17:00 a 18:30h Semanal

Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos. (M)
18:00-19:30h 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

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



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

VIERNES 27

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:15-17:30h Semanal

Lectura teatralizada de "Las Sinsombrero". (TP)
18:00-19:30h
Entrada libre hasta cubrir aforo

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

SEMANA DEL 30 AL 31 MARZO 2026 (MAÑANA)

LUNES 30

MAÑANA

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



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

MARTES 31

MAÑANA

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

**Taller de Informática
básica, navegando por
internet. (M)**
Imprescindible saber
manejar el ratón y el
teclado.
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 Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 1. (M)**
12:00-14:00h Semanal

Curso online de Igualdad de Género. 20 horas. (TP)

Formación dirigida a profesionales y población general interesada en profundizar en la incorporación de la perspectiva de género en su cotidian. Tras la finalización del curso, se entregará certificado acreditativo de realización por parte del Espacio de Igualdad.

A partir del 9 de marzo hasta el 10 de abril.

En colaboración con Espacio de Igualdad María Telo, María Zambrano, Lucía Sánchez Saornil y Ana Orantes



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

SEMANA DEL 30 AL 31 MARZO 2026 (TARDE)

LUNES 30

TARDE

Biciescuela para mujeres.
El pedaleo también es nuestro. (M)
17:30-19:30h



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

MARTES 31

TARDE

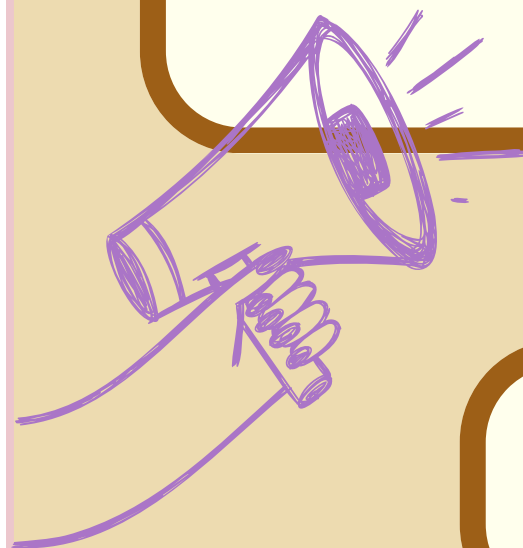
Actividades en familia
Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

¿Se nace ingeniera? Del juego al empleo. (M)
17:30-19:30h

Mindfulness y autoconomiento.
Cultivando nuestra autoestima. (M)
17:30-19:30h



“La colonialidad del género es una estructura de dominación que debemos resistir, haciendo visibles las violencias heredadas del colonialismo y el patriarcado, y creando, desde lo colectivo, formas de vida que desafíen la deshumanización y afirmen nuestra existencia.”



María Lugones, filósofa argentina y referente del feminismo decolonial antirracista.

(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 Mejora tu vida
practicando 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 marzo
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

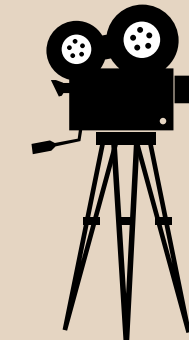
JUEVES

TARDE

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



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



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