

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN MAYO 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 4 AL 8 MAYO 2026 (MAÑANA)

LUNES 4

MAÑANA

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

Laboratorio de exploración y desarrollo personal a través del arte. (M)
12:00-13:30h Semanal

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

MARTES 5

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

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

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

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

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 7

MAÑANA

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres. (M)
10:30-12:00h Semanal

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

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa: Especial 8M cartas de mujeres. (M)
11:30-13:00h Semanal

VIERNES 8

MAÑANA

Autocuidados y técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad. (M)
10:00-12:00h Semanal

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
11:30-13:30h Semanal

Respondemos la llamada. Nos empoderamos con el móvil. (M)
12:00-13:00h Semanal

Especial Rincón Zen. Movimiento en calma (M)
12:00-13:00h

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

SEMANA DEL 4 AL 8 MAYO 2026 (TARDE)

LUNES 4

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

Yoga en silla. (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 5

TARDE

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



MIÉRCOLES 6

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra (TP)
17:00-18:30h Semanal

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

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

JUEVES 7

TARDE

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

Arteterapia: Exploración creativa (M)
17:15-19:15h Semanal

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

VIERNES 8

TARDE

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

Presentación del cuento "Cosas mías". Dirigido a familias. (TP)
18:00-19:00h

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

SEMANA DEL 11 AL 15 MAYO 2026 (MAÑANA)

LUNES 11

MAÑANA

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

Laboratorio de exploración y desarrollo personal a través del arte. (M)
12:00-13:30h Semanal

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

MARTES 12

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

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

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

Plataformas digitales para la búsqueda: LinkedIn, infojobs, portales sectoriales. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h

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

JUEVES 14

MAÑANA

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres. (M)
10:30-12:00h Semanal

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

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa: Especial 8M cartas de mujeres. (M)
11:30-13:00h Semanal

VIERNES 15

MAÑANA

FIESTA



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

SEMANA DEL 11 AL 15 MAYO 2026 (TARDE)

LUNES 11

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

Yoga en silla. (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 12

TARDE

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



MIÉRCOLES 13

TARDE

Visita guiada en Fundación Mapfre. Mirar la ciudad: exposición de Helen Levitt. (TP)
16:30-18:00h

En forma bailando. (M)
16:30-18:00h

JUEVES 14

TARDE

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

Arteterapia: Exploración creativa (M)
17:15-19:15h Semanal

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

VIERNES 15

TARDE

FIESTA



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

SEMANA DEL 18 AL 22 MAYO 2026 (MAÑANA)

LUNES 18

MAÑANA

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

Laboratorio de exploración y desarrollo personal a través del arte. (M)
12:00-13:30h Semanal

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

MARTES 19

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

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

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

Autocandidaturas y networking. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h

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 21

MAÑANA

Especial Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres ¿Cómo cuidamos nuestra salud?. (M)
10:30-12:00h

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa: Especial 8M cartas de mujeres. (M)
11:30-13:00h Semanal

VIERNES 22

MAÑANA

Autocuidados y técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad. (M)
10:00-12:00h Semanal

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (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 18 AL 22 MAYO 2026 (TARDE)

LUNES 18

TARDE

**Biciescuela para mujeres.
El pedaleo también es
nuestro. (M)**

16:00-17:30 h Quincenal

**Creciendo juntas: Espacio
de empoderamiento y
desarrollo personal. (M)**

17:30 a 19:30h Semanal

**Aprendiendo a utilizar
aplicaciones de Google:
Drive, Fotos, Keep. (M)**

17:30-19:30h

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

18:00-19:30h Semanal

Yoga en silla. (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 19

TARDE

**Mindfulness y la
exigencia. (M)**

17:30-19:30h



MIÉRCOLES 20

TARDE

**Huellas borradas: Mujeres
de nuestra (TP)**

17:00-18:30h 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 21

TARDE

**Especial maternidades
diversas: acompañar el
movimiento libre del bebé.
(M)**

Dirigido mujeres
embarazadas y madres con
sus bebés (hasta 24 meses).

17:00-19:00h Semanal

**Arteterapia: Exploración
creativa (M)**

17:15-19:15h Semanal

**Señoras que hablamos de
sexualidad. (M)**

18:00-19:30h Mensual

**Representación de Teatro
Documental y la memoria
de las Mujeres: "Mujer,
tenías que ser". En
colaboración con los
Espacios de Igualdad
Juana Doña y Elena
Arnedo.(TP)**

18:00-19:30h

Entrada libre hasta
completar aforo

VIERNES 22

TARDE

Yoga en silla. (M)

16:15-17:30h Semanal

**A ritmo de chotis y cuplé.
Concierto en
colaboración de
Fundación Grandes
Amigos
(TP)**

17:30-19:00h

Entrada libre hasta
completar aforo

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

SEMANA DEL 25 AL 29 MAYO 2026 (MAÑANA)

LUNES 25

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 Semanal

MARTES 26

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

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

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

JUEVES 28

MAÑANA

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres. (M)
10:30-12:00h Semanal

Digitalízate: Certificado Digital y Trámites Administrativos Online personales y para el empleo. en colaboración con Fundación AD los Molinos. (M)
Este taller requiere de inscripción con la entidad que lo imparte.
10:00-12:00h

Date 5 minutos. Actividad comunitaria por el Día de Acción por la Salud de las Mujeres. (TP)
11:00-13:00h

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa: Especial 8M cartas de mujeres. (M)
11:30-13:00h Semanal

VIERNES 29

MAÑANA

Autocuidados y técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad. (M)
10:00-12:00h Semanal

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

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (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 25 AL 29 MAYO 2026 (TARDE)

LUNES 25

TARDE

**Biciescuela para mujeres.
El pedaleo también es
nuestro. (M)**

16:00-17:30 h Quincenal

**Creciendo juntas: Espacio
de empoderamiento y
desarrollo personal. (M)**

17:30-19:30h Semanal

**Aprendiendo a utilizar
aplicaciones de Google:
Drive, Fotos, Keep. (M)**

17:30-19:30h

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

18:00-19:30h Semanal

Yoga en silla. (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 26

TARDE



MIÉRCOLES 27

TARDE

**En forma bailando. (M)
16:30-18:00h**



JUEVES 28

TARDE

**Arteterapia: Exploración
creativa (M)
17:15-19:15h Semanal**

**Círculo mujeres
migrantes: autoestima y
reconocimiento personal.
(M)**

17:30-19:00h Mensual

**Familias que inspiran: El
movimiento libre del
bebé según Emmi
Pickler(TP)**

17:30-19:00h Mensual

VIERNES 29

TARDE

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

**III Encuentro
Interespacial de Baile:
¡Que nos quiten lo bailao!
(M)**

17:15-19:30h

(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

TARDE

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 de cada mes.
19:00-20:00h Mensual

MARTES

MAÑANA



TARDE

MCS Taichi. (M)
17:15-18:15h
5 y 26 de mayo

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

TARDE

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

JUEVES

MAÑANA

MCS Mindfulness en casa. Un espacio de Meditacion, autoconocimiento, calma y reflexion. Online. (M)
12:00-13:00h Semanal

TARDE

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

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

VIERNES

MAÑANA



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