

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN JUNIO 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 martes 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 1 AL 5 JUNIO 2026 (MAÑANA)

LUNES 1

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

MARTES 2

MAÑANA

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



MIÉRCOLES 3

MAÑANA

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

Negocia y conoce tus derechos laborales, entiende tu nómina y tus condiciones laborales 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: taller de lectura compartida. (M)
12:00-13:30h Semanal

JUEVES 4

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 5

MAÑANA

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

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

Museo en colectivo. Visita guiada al Reina Sofía. (TP)
12:00-13:00h
Punto de encuentro por confirmar

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

SEMANA DEL 1 AL 5 JUNIO 2026 (TARDE)

LUNES 1

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 2

TARDE

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



MIÉRCOLES 3

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)
17:30-19:30h

JUEVES 4

TARDE

Cuerpo en calma: Estiramientos
17:30-19:00h Semanal

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

Estudios y talentos en nuestro árbol genealógico. Descubre la sabiduría ancestral de tu familia. (M)
17:30-19:30h

VIERNES 5

TARDE

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

Representación de teatro "Mujeres que cuentan, cuentan las mujeres." (TP)
A las 18:00h
Entrada libre hasta cubrir aforo

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

SEMANA DEL 8 AL 12 JUNIO 2026 (MAÑANA)

LUNES 8

MAÑANA

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 9

MAÑANA

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

Recuperando el jardín del Espacio (M)
10:30-12:00h



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

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

Formación para mejorar tu perfil profesional. 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: taller de lectura compartida. (M)
12:00-13:30h Semanal

JUEVES 11

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 Semanal

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

VIERNES 12

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

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

Especial Rincón Zen. Automasaje (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 8 AL 12 JUNIO 2026 (TARDE)

LUNES 8

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 9

TARDE

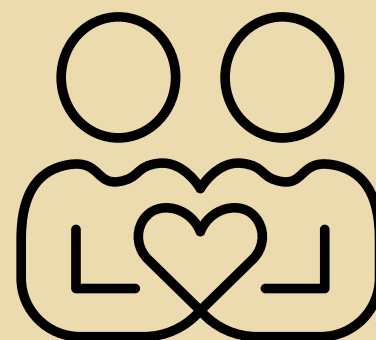
Mindfulness. (M)
18:30-19:30h Semanal



MIÉRCOLES 10

TARDE

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



JUEVES 11

TARDE

Cuerpo en calma: Estiramientos
17:30-19:00h Semanal

Espectáculo Coro Voces LGBTI Madrid. (TP)
17:30-19:00h

Estudios y talentos en nuestro árbol genealógico. Descubre la sabiduría ancestral de tu familia. (M)
17:30-19:30h

VIERNES 12

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 15 AL 19 JUNIO 2026 (MAÑANA)

LUNES 15

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 16

MAÑANA

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



MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. Grupo 1. (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

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 18

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

¡Nos vamos al cine! (TP)
En Red con los Espacios de Igualdad
11:00-14:00h

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

VIERNES 19

MAÑANA

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

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

Especial Rincón Zen. Automasaje. (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 JUNIO 2026 (TARDE)

LUNES 15

TARDE

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

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

MARTES 16

TARDE

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



MIÉRCOLES 17

TARDE

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



Proyección película documental. MADO ORGULLO. Memoria y sexualidad de las mujeres bajo el franquismo. (TP)
17:00-19:00h

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

JUEVES 18

TARDE

Cuerpo en calma: Estiramientos
17:30-19:00h Semanal

Estudios y talentos en nuestro árbol genealógico. Descubre la sabiduría ancestral de tu familia. (M)
17:30-19:30h

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

VIERNES 19

TARDE

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

Al Ázar en concierto. (TP)
17:30-19:30h
Entrada libre hasta cubrir aforo



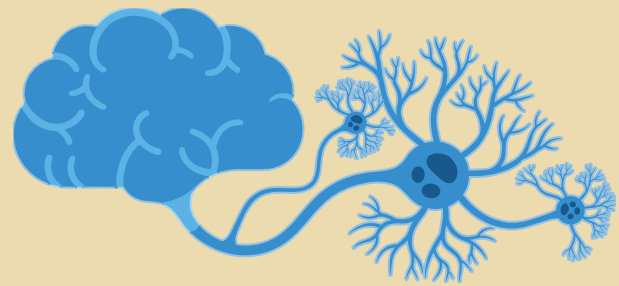
(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 22 AL 26 JUNIO 2026 (MAÑANA)

LUNES 22

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 23

MAÑANA

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



MIÉRCOLES 24

MAÑANA

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



Entre lectoras: taller de lectura compartida. Especial LGTBI. (M)
12:00-13:30h

JUEVES 25

MAÑANA

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

Homologación de Estudios Extranjeros: Orientación Formativa para la vida y 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 26

MAÑANA

Actividad comunitaria por el Día del Orgullo LGTBI. En colaboración con Comisión de Feminismos Mapeando Carabanchel.
10:00-14:00h

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 22 AL 26 JUNIO 2026 (TARDE)

LUNES 22

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

Conmemoración del Día internacional del yoga. (M)
17:30-19:30h

MARTES 23

TARDE



MIÉRCOLES 24

TARDE

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

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

JUEVES 25

TARDE

Cianotipia. Conmemoración de la Visibilidadlésbica. (M)
En colaboración con Fundación Triángulo.
17:30-19:30h

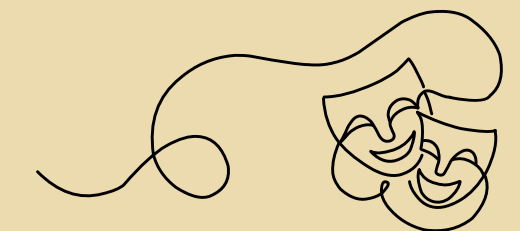


VIERNES 26

TARDE

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

Representación teatral: "La Ilusión de la Navidad". (TP)
A las 17:30 h
Entrada libre hasta cubrir aforo.



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

SEMANA DEL 29 AL 30 JUNIO 2026

LUNES 29

MAÑANA

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

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 30

MAÑANA

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

TARDE

Mindfulness y el arte de soltar (M)
17:30-19:30h



Sylvia Rivera (1951-2002)

Fue una mujer trans y activista durante todo el proceso de Stonewall, la revuelta que dio origen al movimiento LGTBI. Fundó S.T.A.R., una casa para todas las dragsqueen, travestis y transgénero que no tenían hogar ni trabajo.

“Yo era una radical, una revolucionaria. Todavía soy una revolucionaria. Estaba orgullosa de estar abriendo caminos y de ayudar a cambiar las leyes y lo que fuera”.

<https://latfem.org/sylvia-rivera-te-cansas-nomas-oprimidx/>

(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)
10:00-11:45h 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 Yoga. Grupo . (M)
16:00-17:00h 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 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. Grupo II. (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 Meditación, autoconocimiento, calma y reflexión. 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