

# ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

## PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves de 10:00-14:00 y de 16:00-20:00. Viernes de 8:00 a 16:00. 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 jueves tarde de 16 a 19:30 h.

**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 3 JULIO 2026

“El autocuidado es una dimensión ética y política del cuidado de sí mismas”



Marcela Lagarde,  
Antropóloga feminista  
latinoamericana.

## MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Los límites y yo (M)  
11:00-12:30h

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

TARDE

Huellas borradas: Mujeres  
de nuestra Historia. (TP)  
17:30-19:00h

Lo que aprendimos sobre  
las relaciones. (M)  
18:00-19:30h

## JUEVES 2

MAÑANA

Explorando mi mundo  
interior a través del arte  
(M)  
10:30-12:00h Semanal

Activa tu mente. (M)  
11:30-13:00h

TARDE

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

Cuerpos libres:  
sexualidad a través del  
baile (M)  
18:00-19:30h Semanal

## VIERNES 3

MAÑANA

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

Pilateando juntas:  
cuerpo, calma y bienestar  
(M)  
10:30-11:30h Semanal

Desobedecer la culpa. (M)  
10:30-12:00h

Verano 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 6 AL 10 JULIO 2026

## LUNES 6

MAÑANA

**Menopausia consciente: salud y bienestar.** En colaboración con Psicología Sin Fronteras (M)  
**10:00-11:30h**

**Taller de Zentagle (M)**  
**10:30-12:00h**

**Taller de seguridad digital: Sin miedo en internet. (M)**  
**12:00-13:30h Semanal**

TARDE

**Payasas en compañía. Taller de clown. (M)**  
**18:00-19:30h**

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

## MARTES 7

MAÑANA

**En forma bailando. (M)**  
**10:30-12:00h**



**Tinta, pluma y emociones (M)**  
**10:30-12:00h**

TARDE

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



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

## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

**Julio para avanzar: cómo mantener el ánimo y la constancia en la búsqueda de empleo. (M)**  
**10:30-12:00h**

**Los límites y yo (M)**  
**11:00-12:30h**

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

TARDE

**Tu libro de instrucciones corporal I: conoce tu movimiento (TP)**  
**17:30-19:30h**

**Lo que aprendimos sobre las relaciones. (M)**  
**18:00-19:30h**

## JUEVES 9

MAÑANA

**Menopausia consciente: salud y bienestar.** En colaboración con Psicología Sin Fronteras (M)  
**10:00-11:30h**

**Poniendo palabras al duelo y la soledad en nuestra vida.** En colaboración con CMSc de Carabanchel. (TP)  
**11:30-13:00h**

**Activa tu mente. (M)**  
**11:30-13:00h**

TARDE

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

**Cuerpos libres: sexualidad a través del baile (M)**  
**18:00-19:30h Semanal**

## VIERNES 10

MAÑANA

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

**Pilateando juntas: cuerpo, calma y bienestar (M)**  
**10:30-11:30h Semanal**

**Desobedecer la culpa. (M)**  
**10:30-12:00h**

TARDE

**Verano Zen. Espacio de relajación. (M)**  
**12:00-13:00h Semanal**

**Visita guiada a la Casa Museo de Lope de Vega, y visita libre a la exposición "Mujeres de ingenio. Plumas de Oro en el Siglo de las Letras" (TP)**  
**12:00-13:00h**

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

# SEMANA DEL 13 AL 17 JULIO 2026

## LUNES 13

MAÑANA

**Menopausia consciente: salud y bienestar.** En colaboración con Psicología Sin Fronteras (M)  
**10:00-11:30h**

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

**Cada lunes un reto para tu mente.** (M)  
**12:00-13:30h Semanal**

TARDE

**Gestionando emociones desagradables.** (M)  
**17:30-19:30h Semanal**

**Descubre todo lo que puedes hacer con Canva.** Taller de iniciación (M)  
**18:00-19:30h Semanal**

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

## MARTES 14

MAÑANA

**En forma bailando.** (M)  
**10:30-12:00h**

**Plantamos y decoramos juntas.**  
En colaboración con las UCD (Unidad distrital de Colaboración) . (M)  
**10:30-12:00h**

TARDE

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

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

## MIÉRCOLES 15

MAÑANA

**Aprendiendo a jugar al badminton.**  
**10:00-11:30h Semanal**



TARDE

**Tu libro de instrucciones corporal II: encuentra tu equilibrio.** (M)  
**17:30-19:30h**

## JUEVES 16

MAÑANA

**Menopausia consciente: salud y bienestar.** En colaboración con Psicología Sin Fronteras (M)  
**10:00-11:30h**

**Cuéntame otro cuento.** (M)  
**12:00-13:30h Semanal**



TARDE

**Risoterapia: conecta con la alegría.** (M)  
**17:30-19:30h**



## VIERNES 17

MAÑANA

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

**Pilateando juntas: cuerpo, calma y bienestar** (M)  
**10:30-11:30h Semanal**

**Emociones, mujeres y su representación en el arte.** (M)  
**12:00-13:30h Semanal**

**Verano 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 20 AL 24 JULIO 2026

## LUNES 20

MAÑANA

¡Nos vamos a la piscina!  
(M)  
10:00-14:00h

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

Cada lunes un reto para  
tu mente. (M)  
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Gestionando emociones  
desagradables. (M)  
17:30-19:30h Semanal

Descubre todo lo que  
puedes hacer con Canva.  
Taller de iniciación (M)  
18:00-19:30h Semanal

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

## MARTES 21

MAÑANA

En forma bailando. (M)  
10:30-12:00h

Taller de  
Reflexología Podal  
10:30 a 12 h.(M)  
12:00-13:30h



TARDE

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

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

## MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Aprendiendo a jugar al  
badminton.  
10:00-11:30h Semanal

Desmontando mitos sobre  
el autoempleo. ¿Es una  
opción realista para mí?  
Empoderamiento Laboral  
y Emocional. (M)  
10:30-12:00h

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

TARDE

Huellas borradas: Mujeres  
de nuestra Historia. (TP)  
17:30-19:00h

Tras la Máscara  
Conectar más allá de las  
palabras. (M)  
17:30-19:30h

## JUEVES 23

MAÑANA

Explorando mi mundo  
interior a través del arte  
(M)  
10:30-12:00h Semanal

Cuéntame otro cuento.  
(M)  
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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



## VIERNES 24

MAÑANA

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

Pilateando juntas: cuerpo,  
calma y bienestar (M)  
10:30-11:30h Semanal

Emociones, mujeres y su  
representación en el arte.  
(M)  
12:00-13:30h Semanal

Verano 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 27 AL 31 JULIO 2026

## LUNES 27

MAÑANA

¡Nos vamos a la piscina!  
(M)

10:00-14:00h

Laboratorio de  
exploración y desarrollo  
personal a través del  
arte. (M)

12:00-13:30h Semanal

Cada lunes un reto para  
tu mente. (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Gestionando emociones  
desagradables. (M)

17:30-19:30h Semanal

Descubre todo lo que  
puedes hacer con Canva.  
Taller de iniciación (M)

18:00-19:30h Semanal

Yoga en silla. G.I (M)

18:00-19:30h Semanal

## MARTES 28

MAÑANA

En forma bailando. (M)

10:30-12:00h

Taller de  
Reflexología Podal  
10:30 a 12 h.(M)

12:00-13:30h

TARDE

Yoga en silla. G.II (M)

18:00-19:30h Semanal

Mindfulness. (M)

18:30-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Aprendiendo a jugar al  
badminton.

10:00-11:30h Semanal

Entre lectoras: taller de  
lectura compartida. (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Huellas borradas: Mujeres  
de nuestra Historia. (TP)

17:30-19:00h

Lectura y debate  
feminista: Reconociendo  
roles y estereotipos. (M)

17:30-19:30h

Encontrando mi voz: taller  
de comunicación asertiva  
(M)

18:00-19:30h

## JUEVES 30

MAÑANA

Explorando mi mundo  
interior a través del arte  
(M)

10:30-12:00h Semanal

Cuéntame otro cuento.  
(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Cuerpo en calma:  
Estiramientos

17:30-19:00h Semanal



## VIERNES 31

MAÑANA

Autocuidados y técnicas  
para el manejo del estrés  
y la ansiedad. (M)

10:00-12:00h Semanal

Pilateando juntas: cuerpo,  
calma y bienestar (M)

10:30-11:30h Semanal

Emociones, mujeres y su  
representación en el arte.  
(M)

12:30-13:30h Semanal

Verano 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

# Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad

## LUNES

MAÑANA

**MCS Mejora tu vida practicando Jin Shin Jyutsu. (M)**  
**Lunes 6 y 13 de**  
**11:30-13:00h**

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

TARDE

**MCS Yoga. Grupo . (M)**  
**16:00-17:00h Semanal**

**MCS Teatro para principiantes.**  
**Lunes 13, 20 y 27**  
**17:30-19:30h**

**MCS Club de lectura. Online. Tercer lunes de cada de cada mes.**  
**19:00-20:00h Mensual**

## MIÉRCOLES

MAÑANA

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

TARDE

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

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

## VIERNES

MAÑANA



TARDE

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

### ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES