

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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: caimujermmm@madrid.es

Presencialmente: C/Comandante Fontanes, 8 Esq. General Ricardos, 50 (Metro Urgel o Marqués de Vadillo)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 08:00 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
Jueves y viernes de 08:00 a 15:00 h.

ESPACIO DE RECREO INFANTIL

Disponible para niñas/os entre 4 y 12 años mientras asistes algunos de los servicios. De lunes a viernes de 12 a 16 h.

Necesaria solicitud previa.

SEMANA DEL 3 AL 7 AGOSTO 2026

LUNES 3

MAÑANA

**Cuerpos en acción:
gimnasio veraniego (M)**
9:30-11:00h Semanal

**Querida yo: escritura y
autocuidado (M)**
11:00-12:30h Semanal

**Taller de Suelo Pélvico
para Mujeres: Vive sin
pérdidas ni miedos. (M)**
10:00-11:30h

Yoga en silla. (M)
12:30-14:00h Semanal

MARTES 4

MAÑANA

Mindfulness. (M)
9:30-10:30h Semanal

**Rompiendo mandatos,
fortaleciendo la
autoestima. (M)**
10:00-11:30 h

**Informática básica.
Perdiéndole el miedo al
ordenador(M)**
11:00-12:30h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

**Taller de habilidades
cognitivas a través del
juego y la cooperación. (M)**
09:30-11:00h Semanal

**Taller de Suelo Pélvico
para Mujeres: Vive sin
pérdidas ni miedos. (M)**
10:00-11:30h

**Ni una palabra menos.
Taller de autodefensa
verbal.(M)**
11:00-12:30h

**Danza del vientre: habitar
el cuerpo, liberar el
movimiento. (M)**
12:30-13:30h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

**Activa, fuerte y en
movimiento.(M)**
09:00-10:15h. Semanal

**Escuchando el mundo.
Taller de relajación (M)**
10:30-12:00h

**Pinceladas de verano.
Taller de acuarela. (M)**
11:00-12:30h Semanal

**Conectando con la
pérdida. (TP)**
En colaboración con CMSc
de Carabanchel.
11:30-13:00h

**Mi cuerpo no es un campo
de batalla: desmontando
la violencia estética (M)**
12:30-14:00 h

VIERNES 7

MAÑANA

**Cuerpo en calma:
Estiramientos**
9:30-10:30h Semanal

Danzas del mundo (M)
10:30-11:30h Semanal

**Hilando redes. Taller de
pulseras (M)**
11:30-12:30 h

**Pilateando juntas: cuerpo,
calma y bienestar (M)**
12:30-13:30h Semanal

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

SEMANA DEL 10 AL 14 AGOSTO 2026



LUNES 10

MAÑANA

**Cuerpos en acción:
gimnasio veraniego (M)**
9:30-11:00h Semanal

**Querida yo: escritura y
autocuidado (M)**
11:00-12:30h Semanal

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

MARTES 11

MAÑANA

**Rompiendo mandatos,
fortaleciendo la
autoestima. (M)**
10:00-11:30 h

**Informática básica.
Perdiéndole el miedo al
ordenador(M)**
11:00-12:30h Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

**Taller de habilidades
cognitivas a través del
juego y la cooperación. (M)**
09:30-11:00h Semanal

**Ni una palabra menos.
Taller de autodefensa
verbal.(M)**
11:00-12:30h

**Danza del vientre: habitar
el cuerpo, liberar el
movimiento. (M)**
12:30-13:30h Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

**Activa, fuerte y en
movimiento.(M)**
09:00-10:15h Semanal

**Visita a la exposición
"Madrid entre épocas" (TP)**
10:00-12:30h Semanal

**Pinceladas de verano.
Taller de acuarela. (M)**
11:00-12:30h Semanal

VIERNES 14

MAÑANA

**Cuerpo en calma:
Estiramientos**
9:30-10:30h Semanal

Danzas del mundo (M)
10:30-11:30h Semanal

**Hilando redes. Taller de
pulseras (M)**
11:30-12:30 h

**Pilateando juntas: cuerpo,
calma y bienestar (M)**
12:30-13:30h Semanal

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



SEMANA DEL 17 AL 21 AGOSTO 2026

LUNES 17

MAÑANA

**Cuerpos en acción:
gimnasio veraniego (M)**
9:30-11:00h Semanal

**Querida yo: escritura y
autocuidado (M)**
11:00-12:30h Semanal

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

**Mejorando mis relaciones
interpersonales: ¿víctima,
verduga o salvadora?. (M)**
12:00-14:00 h

MARTES 18

MAÑANA

Mindfulness. (M)
9:30-10:30h Semanal

**Aprender a decir "no"
también es cuidarse (M)**
10:00-11:30h

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

**Informática básica.
Perdiéndole el miedo al
ordenador(M)**
11:00-12:30h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

**Taller de habilidades
cognitivas a través del
juego y la cooperación. (M)**
09:30-11:00h Semanal

**Apoyándonos en la
Inteligencia Artificial en
nuestra búsqueda de
empleo (M)**
9:30-11:00h

**El placer también es
nuestro. Taller de
sexualidad feminista.**
11:00-12:30h

**Danza del vientre: habitar
el cuerpo, liberar el
movimiento. (M)**
12:30-13:30h Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

**Activa, fuerte y en
movimiento.(M)**
09:00-10:15h Semanal

Encuentro de brujas.
10:30-12:00h

**Pinceladas de verano.
Taller de acuarela. (M)**
11:00-12:30h Semanal

**Mi cuerpo no es un campo
de batalla: desmontando
la violencia estética (M)**
12:30-14:00 h

VIERNES 21

MAÑANA

**Cuerpo en calma:
Estiramientos**
9:30-10:30h Semanal

Danzas del mundo (M)
10:30-11:30h Semanal

**Humor par desobedientes.
Taller de monólogos.(M)**
11:30-12:30h

**Pilateando juntas: cuerpo,
calma y bienestar (M)**
12:30-13:30h Semanal

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

SEMANA DEL 24 AL 28 AGOSTO 2026



LUNES 24

MAÑANA

- Cuerpos en acción: gimnasio veraniego (M)
9:30-11:00h Semanal
- Taller Antiestrés para tus manos: Actívalas con esferas y reflexología (M)
10.30 a 12:30h
- Querida yo: escritura y autocuidado (M)
11:00-12:30h Semanal
- Laboratorio de exploración y desarrollo personal a través del arte. (M)
12:00-13:30h Semanal
- Mejorando mis relaciones interpersonales: ¿víctima, verduga o salvadora?. (M)
12:00 a 14:00 h
- Yoga en silla. (M)
12:30-14:00h Semanal

MARTES 25

MAÑANA

- Mindfulness. (M)
9:30-10:30h Semanal
- Aprender a decir "no" también es cuidarse (M)
10:00-11:30h
- En forma bailando. (M)
10:30-12:00h
- Informática básica. Perdiéndole el miedo al ordenador(M)
11:00-12:30h Semanal
- Alimentación consciente: Cuidando nuestra salud hormonal. (M)
12:30-14:00 h

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

- Taller de habilidades cognitivas a través del juego y la cooperación. (M)
09:30-11:00h Semanal
- Apoyándonos en la Inteligencia Artificial en nuestra búsqueda de empleo (M)
9:30-11:00h
- El placer también es nuestro. Taller de sexualidad feminista.
11:00-12:30h
- Danza del vientre: habitar el cuerpo, liberar el movimiento. (M)
12:30-13:30h Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

- Activa, fuerte y en movimiento.(M)
09:00-10:15h Semanal
- Encuentro de brujas.
10:30-12:00h
- Taller Antiestrés para tus manos: Actívalas con esferas y reflexología. (M)
10.30-12:30h
- Pinceladas de verano. Taller de acuarela. (M)
11:00-12:30h Semanal
- Mañana de juegos feministas en sororidad: Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus (TP)
12:30-14:00h

VIERNES 28

MAÑANA

- Cuerpo en calma: Estiramientos
9:30-10:30h Semanal
- Danzas del mundo (M)
10:30-11:30h Semanal
- Humor par desobedientes. Taller de monólogos.(M)
11:30-12:30h
- Pilateando juntas: cuerpo, calma y bienestar (M)
12:30-13:30h Semanal

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



SEMANA DEL 31 AGOSTO 2026

LUNES 31

MAÑANA

Cuerpos en acción:
gimnasio veraniego (M)
9:30-11:00h Semanal

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

Querida yo: escritura y
autocuidado (M)
11:00-12:30h Semanal

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

Yoga en silla. (M)
12:30-14:00h Semanal

*“Existen pocas armas en el mundo
tan poderosas como una niña con un
libro en la mano”*

Malala Yousafzai, defensora de la
educación para las niñas en Pakistán.
Fue galardonada con el Premio Nobel
de la Paz en 2014.

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