

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 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. De lunes a viernes de 12 a 16 h.

Necesaria solicitud previa.

SEMANA DEL 1 AL 4 SEPTIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

MARTES 1

MAÑANA

Desayunando entre vecinas (M)
10:30-12:00h

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



MIÉRCOLES 2

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. Grupo 2. (M)
10:30-12:00h Semanal

Diálogos sobre la amistad (M)
11:00-12:30h

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

JUEVES 3

MAÑANA

Activa, fuerte y en movimiento. (M)
Grupo I. 10:15-11:15h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal

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

Mañanas empoderantes: Visita a la la X Bienal de Arte Contemporáneo de Fundación ONCE. (TP)
10:00-12:30h

VIERNES 4

MAÑANA

Madrid a pie: parques para compartir. El retiro. (TP)
10:00-12:00h Semanal

Reflexología podal. (M)
10:00-12:00h

Mandalas para conectar. (M)
10:30-12:00h

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 1 AL 4 SEPTIEMBRE 2026 (TARDES)

MARTES 1

TARDE

Danza del vientre: habitar el cuerpo, liberar el movimiento (M)
16:30-18:00h Semanal

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

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

MIÉRCOLES 2

TARDE

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

Yoga en silla. (M)
16:30-18:00h Semanal

Tu libro de instrucciones corporal: Tomo 3 Anatomía del pie (M)
17:30-19:30h Semanal

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

JUEVES 3

TARDE

Cuerpo en calma: Estiramientos. (M)
17:30-19:00h Semanal

Señoras, sexualidad y otras revoluciones. (M)
18:00-19:30h Mensual

VIERNES 4

TARDE

Pilateando juntas: cuerpo, calma y bienestar (M)
16:30-18:00h Semanal



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

SEMANA DEL 7 AL 11 SEPTIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 7

MAÑANA

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

Informática básica: aprendiendo a utilizar el Word. Imprescindible manejo del ratón. (M)
10:30-11:45 h Semanal

¿Qué es el enfoque holístico? Una mirada integral desde el autocuidado. (M)
12:00-13:30h

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

MARTES 8

MAÑANA

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



Desayunando entre vecinas (M)
10:30-12:00h

Programa Salvia Mujer. Mujeres conectadas, activas y acompañadas. (M)
En colaboración con Fundación Santa María la Real.
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. Grupo 2. (M)
10:30-12:00h Semanal

Diálogos sobre la amistad (M)
11:00-12:30h

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

JUEVES 10

MAÑANA

Activa, fuerte y en movimiento. (M)
Grupo I. 10:15-11:15h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal

Día Internacional de la Igualdad Salarial. Claves para entender nuestra remuneración y nuestra nómina. (M)
10:30-12:00h

Mañanas empoderantes: Visita a la Exposición "Endometriosis. El dolor silenciado". (TP)
10:00-12:30h

Programa Salvia Mujer. Mujeres conectadas, activas y acompañadas. (M)
En colaboración con Fundación Santa María la Real.
10:30-12:00h Semanal
Arte, duelo y soledad. (TP)
En colaboración con CMSc Carabanchel.
11:30-13:00h

VIERNES 11

MAÑANA

Reflexología podal. (M)
10:00-12:00h

Mandalas para conectar. (M)
10:30-12:00h 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 7 AL 11 SEPTIEMBRE 2026 (TARDES)

LUNES 7

TARDE

Gimnasia para el
cerebro. Grupo 1. (M)
18:00-19:30h Semanal

La Yincana de la gestión
del tiempo. (M)
18:00-19:30h

MARTES 8

TARDE

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

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

MIÉRCOLES 9

TARDE

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

Tu libro de instrucciones
corporal: Tomo 3
Anatomía del pie (M)
17:30-19:30h Semanal

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

JUEVES 10

TARDE

Cuerpo en calma:
Estiramientos. (M)
17:30-19:00h Semanal

Señoras, sexualidad y
otras revoluciones.(M)
18:00-19:30h Mensual

VIERNES 11

TARDE

Danzando libre. (M)
18:00-19:30h



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

SEMANA DEL 14 AL 18 SEPTIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 14

MAÑANA

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

Informática básica: aprendiendo a utilizar el Word. Imprescindible manejo del ratón. (M)
10:30-11:45h Semanal

Haciendo barrio: El poder de las redes vecinales. (M)
12:00-13:30h

MARTES 15

MAÑANA

Ritmo XXL. Taller de zumba. (M)
10:30-12:00h Semanal



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

Programa Salvia Mujer. Mujeres conectadas, activas y acompañadas. (M)
En colaboración con Fundación Santa María la Real.
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. Grupo 2. (M)
10:30-12:00h Semanal

Redescubriendo mis sentimientos. Taller de gestión emocional básico. (M)
11:00-12:30h

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

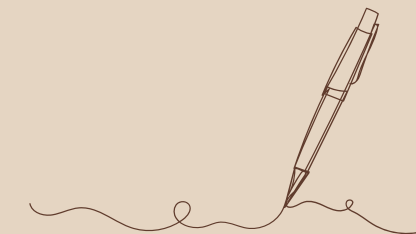
JUEVES 17

MAÑANA

Activa, fuerte y en movimiento. (M)
Grupo I. 10:15-11:15h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal

Programa Salvia Mujer. Mujeres conectadas, activas y acompañadas. (M)
En colaboración con Fundación Santa María la Real.
10:30-12:00h Semanal

Con letras y a lo loco. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal



VIERNES 18

MAÑANA

Reflexología podal. (M)
10:00-12:00h

Madrid a pie: parques para compartir. Parque lineal de Manzanares. (TP)
10:00-12:00h Semanal



Deshojando margaritas. Analizando los mitos del amor romántico. (M)
10:30-12:00h

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

SEMANA DEL 14 AL 18 SEPTIEMBRE 2026 (TARDES)

LUNES 14

TARDE

Escena abierta. Taller
de improvisación
teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal



Gimnasia para el
cerebro. Grupo 1. (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 15

TARDE

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

MIÉRCOLES 16

TARDE

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

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

Tu libro de instrucciones
corporal: Tomo 3
Anatomía del pie. (M)
17:30-19:30h Semanal

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

JUEVES 17

TARDE

Cuerpo en calma:
Estiramientos. (M)
17:30-19:00h Semanal

Segundo encuentro:
Leemos la ciudad con
gafas feministas. Paseo
desde la autodefensa. (M)
17:30-19:30h

VIERNES 18

TARDE

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

Movilízate con nosotras
Historias de mujeres,
como Jane Goodall y
Lorena Aguirre.
(TP)
16:00-19:30h



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

SEMANA DEL 21 AL 25 SEPTIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

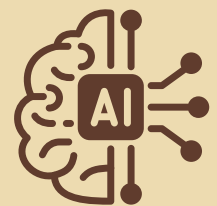
LUNES 21

MAÑANA

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

Informática básica: aprendiendo a utilizar el Word. Imprescindible manejo del ratón. (M)
10:30-11:45h Semanal

Desmontando el miedo a la inteligencia artificial. (M)
12:00-13:30h



MARTES 22

MAÑANA

Ritmo XXL. Taller de zumba. (M)
10:30-12:00h Semanal

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

Programa Salvia Mujer. Mujeres conectadas, activas y acompañadas. (M)
En colaboración con Fundación Santa María la Real.
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Gimnasia para el cerebro. Grupo 2. (M)
10:30-12:00h Semanal



Redescubriendo mis sentimientos. Taller de gestión emocional básico. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

JUEVES 24

MAÑANA

Activa, fuerte y en movimiento. (M)
Grupo I. 10:15-11:15h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal

Amor propio en acción: taller de autoestima para mujeres. (M)
10:30-12:00h Semanal
Nutriendo mi Ser: El arte de valorarte y sanar desde el interior. (M)
En colaboración con AD Los Molinos
10:30-12:00h

Programa Salvia Mujer. Mujeres conectadas, activas y acompañadas. (M)
En colaboración con Fundación Santa María la Real.
10:30-12:00h Semanal

Con letras y a lo loco. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal

VIERNES 25

MAÑANA

Reflexología podal. (M)
10:00-12:00h

Madrid a pie: parques para compartir. Jardines de los Palacios de la Finca Vista Alegre (TP)
10:00-12:00h 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 21 AL 25 SEPTIEMBRE 2026 (TARDES)

LUNES 21

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:30-18:00h Semanal

Gimnasia para el
cerebro. Grupo 1. (M)
18:00-19:30h Semanal

Escena abierta. Taller
de improvisación
teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 22

TARDE

Danza del vientre: habitar
el cuerpo, liberar el
movimiento(M)
16:30-18:00h Semanal



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

MIÉRCOLES 23

TARDE

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

Yoga en silla. (M)
16:30-18:00h Semanal

Tu libro de instrucciones
corporal: Tomo 3
Anatomía del pie (M)
17:30-19:30h Semanal

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

JUEVES 24

TARDE

Maternidades diversas:
acompañar el movimiento
libre del bebé. (M)
17:00-19:00h

VIERNES 25

TARDE

Pilateando juntas: cuerpo,
calma y bienestar. (M)
16:30-18:00h Semanal

Notas desafinadas. Tarde
de karaoke.(M)
18:00-19:30h



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

SEMANA DEL 28 AL 30 SEPTIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 28

MAÑANA

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

Informática básica: aprendiendo a utilizar el Word. Imprescindible manejo del ratón. (M)
10:30-11:45 h Semanal

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

MARTES 29

MAÑANA

Ritmo XXL. Taller de zumba. (M)
10:30-12:00h Semanal

Programa Salvia Mujer. Mujeres conectadas, activas y acompañadas. (M)
En colaboración con Fundación Santa María la Real.
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

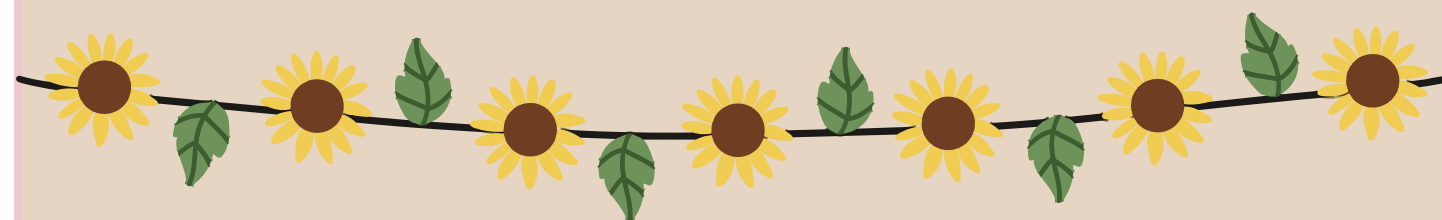
Gimnasia para el cerebro. Grupo 2. (M)
10:30-12:00h Semanal

Recursos para impulsar la búsqueda de empleo. (M)
10:30-12:00h



Redescubriendo mis sentimientos. Taller de gestión emocional básico. (M)
11:00-12:30h

"Que nada nos limite. Que nada nos defina. Que nada nos sujete. Que la libertad sea nuestra propia sustancia."
Simone de Beauvoir



SEMANA DEL 28 AL 30 SEPTIEMBRE 2026 (TARDES)

LUNES 28

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:30-18:00h Semanal

Gimnasia para el cerebro. Grupo 1. (M)
18:00-19:30h Semanal

Escena abierta. Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal



MARTES 29

TARDE

Danza del vientre: habitar el cuerpo, liberar el movimiento(M)
16:30-18:00h Semanal

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

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

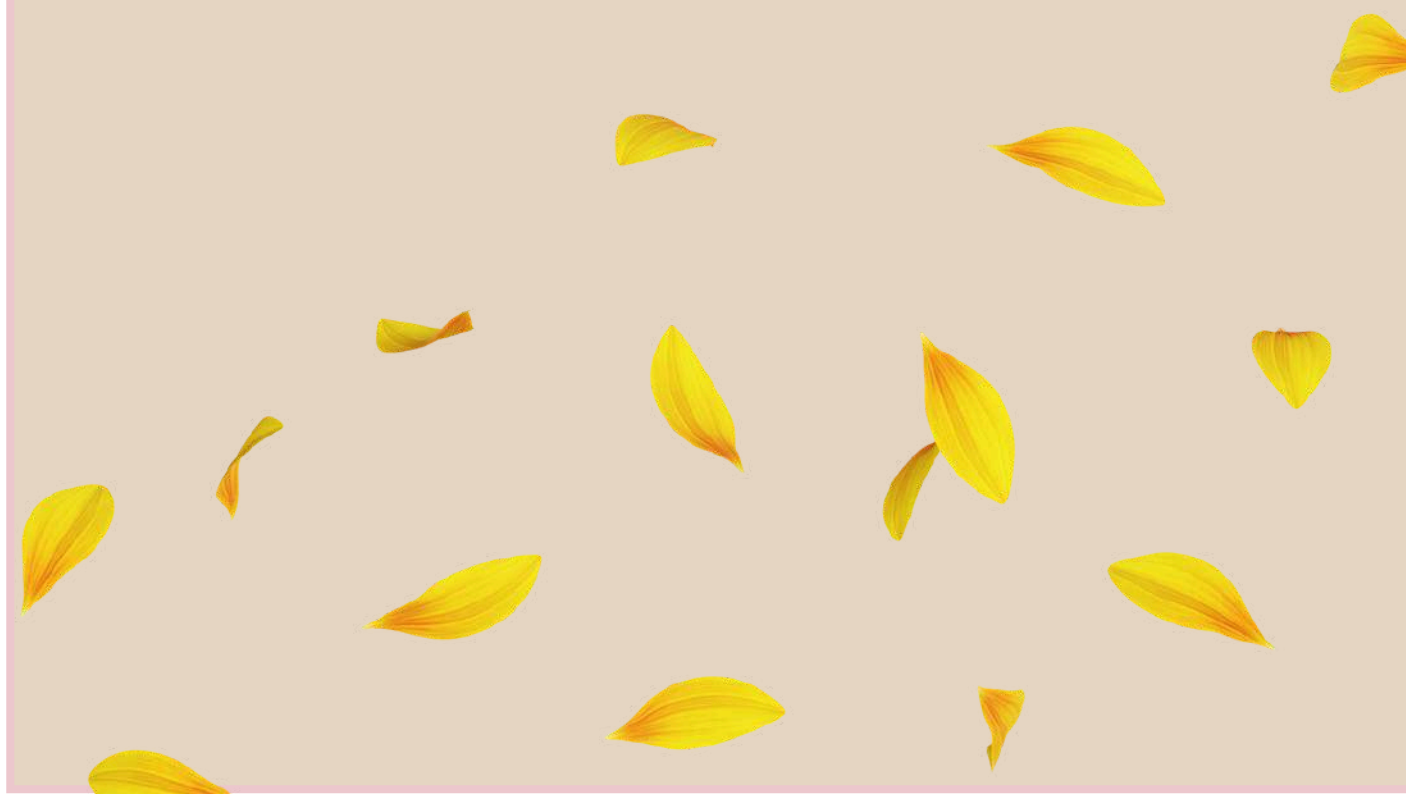
MIÉRCOLES 30

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:30-18:00h Semanal

Tu libro de instrucciones corporal: Tomo 3 Anatomía del pie (M)
17:30-19:30h Semanal

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



Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad

LUNES

MAÑANA

MCS Cuerpo y mente. (M)
11:30-13:00h. A partir
del 14 de septiembre.
Semanal



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

TARDE

MCS Yoga. Grupo . (M)
16:00-17:00h. A partir
del 14 de septiembre.
Semanal

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

MARTES

MIÉRCOLES

MAÑANA

MCS Taichi. (M)
10:30-12:00h
A partir del 16 de
septiembre. **Semanal**

TARDE

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

JUEVES

MAÑANA

TARDE

**MCS Creando nuestro
corto. (M)**
18:00-19:30h
A partir del 10 de
septiembre. **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
A partir del 18 de
septiembre. **Semanal**

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES