

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 2 DE OCTUBRE 2026 (MA)



CAMPAÑA “NO ME QUITES AÑOS, Y DAME VOZ”

Cumplir años no tiene que ser un sinónimo de perder autonomía, deseo, participación... por eso con motivo del **Día Internacional de las Personas Mayores**, en el Espacio contaremos con una instalación y una campaña en redes sociales para escuchar las voces de las personas mayores y especialmente la de las mujeres.

Te invitamos a completar una frase:

«No me quites años, y dame voz en...»

¿Qué quieres seguir decidiendo? ¿Qué quieres reivindicar? ¿Sobre qué quieres que se escuche tu voz? Ven, escribe, participa y haz que tu voz forme parte de la campaña.

En horario de apertura del Espacio de Igualdad.

JUEVES 1

MAÑANA

Activa, fuerte y en movimiento. (M)

Grupo I. 10:15-11:15h
Grupo II: 11:30-12:30h
Semanal

Con letras y a lo loco.
Taller de escritura creativa. (M)

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Fuerza y Resistencia.
Taller de autodefensa feminista (M)
18:00-19:30h

VIERNES 2

MAÑANA

No es egoísmo, son límites: entrenamiento en comunicación asertiva. (M)
10:30-12:00h Semanal

Hazme una perdida. Nos empoderamos con el móvil. (M)

11:00-12:30h Semanal

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 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 5

MAÑANA

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

A(R)mándonos para el 25N. (M)
11:00-13:00h

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

MARTES 6

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

Menopausia consciente: salud y bienestar. (M) En colaboración con Psicología Sin Fronteras. .
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 7

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

JUEVES 8

MAÑANA

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

Creencias, realidades y acción: cómo enfocar la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional. (M)
10:30-12:00h

La salud mental en palabras. (TP)
11:30-13:00h

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

VIERNES 9

MAÑANA

Actividad comunitaria ¿De qué depende nuestro bienestar? Determinantes sociales y salud mental. (TP). En colaboración con Comisión Bienestar y Salud Mental de Mapeando Carabanchel.
10:00-13:00h
En el CEPA Vistalegre.
Calle del Gral. Ricardos, 179B.

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026 (TARDES)

LUNES 5

TARDE

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

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

MARTES 6

TARDE

**Danza del vientre: habitar
el cuerpo, liberar el
movimiento(M)**
16:15-17:30h Semanal

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

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

MIÉRCOLES 7

TARDE

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

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

JUEVES 8

TARDE

**Actividad conmemorativa:
Hablemos de salud
mental: recursos para
cuidarnos. (TP)**
En colaboración con
Comisión Bienestar y Salud
Mental de Mapeando
Carabanchel
16:30-18:00h
En la Calle Oca 69 .
Salida metro Vistalegre.

VIERNES 9

TARDE

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

**Ellas dan miedo: mujeres,
brujas y monstras en el
cine de terror. (TP)**
18:00-19:30h

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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 12

MAÑANA

FESTIVO

MARTES 13

MAÑANA

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

Presupuesto / planificación personal y familiar. El ahorro.

En colaboración con Fundación Nantik Lum. (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

Menopausia consciente: salud y bienestar. (M)
En colaboración con Psicología Sin Fronteras. .
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 14

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

JUEVES 15

MAÑANA

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

Autoconocimiento y autoestima para la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional. (M)
10:30-12:00h

Ellas en las letras. Celebrando el día de las Escritoras. (TP)
11:30-13:00h

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

VIERNES 16

MAÑANA

No es egoísmo, son límites: entrenamiento en comunicación asertiva. (M)
10:30-12:00h Semanal

Hazme una perdida. Nos empoderamos con el móvil. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026 (TARDES)

LUNES 12

FESTIVO

MARTES 13

TARDE

Danza del vientre: habitar el cuerpo, liberar el movimiento(M)
16:15-17:30h Semanal

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

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

MIÉRCOLES 14

TARDE

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

Cine "Pioneras. Solo querían jugar". (TP)
17:00-20:00h
Imprescindible reservar entrada.

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

JUEVES 15

TARDE



VIERNES 16

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 19 AL 23 OCTUBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 19

MAÑANA

Rompiendo con el “yo me encargo”.
Corresponsabilidad y cuidados con perspectiva feminista.(M)
10:00-12:00h

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

MARTES 20

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

Menopausia consciente: salud y bienestar. (M)
En colaboración con Psicología Sin Fronteras..
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 21

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 22

MAÑANA

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

Mis competencias y habilidades transferibles. Programa de Desarrollo Profesional. (M)
10:30-12:00h

Arte, duelo y soledad. La música como compañera emocional. (TP)
En colaboración con CMSc Carabanchel.
11:30-13:30h

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

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

VIERNES 23

MAÑANA

No es egoísmo, son límites: entrenamiento en comunicación asertiva. (M)
10:30-12:00h Semanal

Hazme una perdida. Nos empoderamos con el móvil. (M)
11:00-12:30h 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 19 AL 23 OCTUBRE 2026 (TARDES)

LUNES 19

TARDE

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



MARTES 20

TARDE

Danza del vientre: habitar el cuerpo, liberar el movimiento(M)
16:15-17:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 21

TARDE

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

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

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

JUEVES 22

TARDE

Salida a "Jornada sobre Empleo de hogar y cuidados. Vidas que importan. Derechos por conquistar". (TP)
17:00-20:00h
Organizado por la Plataforma por un Empleo de Hogar y Cuidados con Plenos Derechos

Cuerpo en calma: Estiramientos. (M)
17:30-18:45h Semanal

Fuerza y Resistencia. Taller de autodefensa feminista (M)
18:00-19:30h

VIERNES 23

TARDE

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

Mujeres que rompen el marco: taller de creatividad.(M)
17:30-19:30h

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

SEMANA DEL 26 AL 30 OCTUBRE 2026 (MAÑANAS)



LUNES 26

MAÑANA

El placer de habitarlos: sexualidad y bienestar. (M)
En colaboración con APLE.
10:00-12:00h

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

MARTES 27

MAÑANA

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

Menopausia consciente: salud y bienestar. (M)
En colaboración con Psicología Sin Fronteras. .
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

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

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

JUEVES 29

MAÑANA

Mujeres sin filtros: tu valor en digital. (M) En colaboración con AD Los Molinos.
10:00-12:00h

La mejor versión de mí misma. (M)
En colaboración con Fundación Nantik Lum.
10:30-12:00h

La importancia de definir el objetivo profesional. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional
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

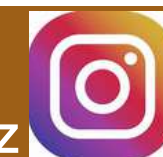
VIERNES 30

MAÑANA

No es egoísmo, son límites: entrenamiento en comunicación asertiva. (M)
10:30-12:00h Semanal

Reflexología podal. (M)
10:00-12:00h

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



SEMANA DEL 26 AL 30 OCTUBRE 2026 (TARDES)

LUNES 26

TARDE

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

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

MARTES 27

TARDE

**Danza del vientre: habitar
el cuerpo, liberar el
movimiento(M)**
16:15-17:30h Semanal

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

**Mindfulness: cuidar y
cuidarse. (M)**
17:30-19:30h

MIÉRCOLES 28

TARDE

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

**Huellas borradas: Mujeres
de nuestra Historia.
Conociendo autoras
ecofeministas.(TP)**
17:00-18:30 h

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

JUEVES 29

TARDE

**Maternidades diversas.
Primeros auxilios
pediátricos: acciones
frente a un
atragantamiento.(M)**
En colaboración con CMCs
Carabanchel.
17:00-19:00h

VIERNES 30

TARDE

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

**Voces y miradas del
cuento latinoamericano.
(TP)**
18:00-19:30h



Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad

LUNES

MAÑANA

MCS Mejora tu vida practicando Jin Shin Jyutsu. (M)
10:00-11:30h Semanal

MCS Cuerpo y mente. (M)
11:30-13:30h. Semanal

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

TARDE

MCS Taller de teatro para principiantes. (M)
17:30-19:30h Semanal

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

MARTES



TARDE

MCS Conversando en inglés. Nivel intermedio. (M)
17:00-19:30h Semanal



MIÉRCOLES

MAÑANA

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

TARDE

MCS Costura creativa y reciclaje textil. (M)
17:30-19:30h Semanal

MCS Tu libro de instrucciones corporal: Reflexología podal. (M)
17:30-19:00h Miércoles 28.

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

MCS Yoga. (M)
18:00-19:00h. Semanal

MCS Jugamos al Rummi 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