ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 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 16 a 20h.

Necesaria solicitud previa.

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

red de espacios de igualdad · MADRID · Espacio de Igualdad · LOURDES HERNÁNDEZ

LUNES 2

FESTIVO



MARTES 3

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

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

MIÉRCOLES 4

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 5

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

El curriculum como forma de visibilizarnos. Programa de Desarrollo Profesional. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h

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

VIERNES 6

MAÑANA

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

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026 (TARDES)

red de espacios de igualdad
MADRID
Espacio de Igualdad
LOURDES HERNÁNDEZ

LUNES 2

FESTIVO



MARTES 3

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 4

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 5

TARDE

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

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

VIERNES 6

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
LOURDES HERNÁNDEZ

LUNES 9

MAÑANA

FESTIVO



MARTES 10

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

Estafas digitales y fraudes con sesgo de género. (M)
En colaboración con Fundación Nantik Lum.
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 11

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 12

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

Plataformas digitales para la búsqueda: LinkedIn, InfoJobs, portalessectoriales.(M)
10:30-12:00h

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 13

MAÑANA

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

Paseando entre brujas (TP)
En colaboración con el Espacio de Igualdad María Zambrano
11:00-13:00h



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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026 (TARDES)

red de espacios de igualdad
MADRID
Espacio de Igualdad
LOURDES HERNÁNDEZ

LUNES 9

TARDE

FESTIVO



MARTES 10

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 11

TARDE

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

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

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

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

JUEVES 12

TARDE

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

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

VIERNES 13

TARDE

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

Inventoras en juego. (TP)
18:00-19:30h

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 16

MAÑANA

Autocuidados: estrés y la carga de los cuidados. Especial 25N.(M)
10:00-12:00h



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

MARTES 17

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

¡Nos vamos al cine! (TP)
En colaboración con la Red de Espacios de Igualdad
11:30-13:30h

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 Psicologia Sin Fronteras. .
12:00-13:30h Semanal

MIÉRCOLES 18

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

Visita al Museo del Romanticismo "Voces de mujeres" (M)
11:00-13:00h

JUEVES 19

MAÑANA

Dueñas de nuestro destino. Taller de derechos laborales. (M)
En colaboración con AD Los Molinos.
10:00-12:00h

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

Autocandidaturas y networking. Programa de Desarrollo Profesional. (M)
10:30-12:00h

Arte, duelo y soledad. Modelar lo que sentimos. (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

VIERNES 20

MAÑANA

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026 (TARDES)

red de espacios de igualdad
MADRID
Espacio de Igualdad
LOURDES HERNÁNDEZ

LUNES 16

TARDE

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



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

MARTES 17

TARDE

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

Visibilizando la violencia invisible. El iceberg de la violencia de género.(TP)
17:30-19:30h

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

MIÉRCOLES 18

TARDE

Bailando contra las violencias machistas (M)
16:30-18:00h

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



JUEVES 19

TARDE

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

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

VIERNES 20

TARDE

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

Mandalas: calma y conexión. (M)
18:00-19:30h

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 23 AL 27 NOVIEMBRE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 23

MAÑANA

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

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



MARTES 24

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 25

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 26

MAÑANA

Acción comunitaria por el 25 Noviembre. Carabanchel contra la violencia machista. (TP)
En colaboración con la comisión de Feminismos de Mapeando Carabanchel.. .
10:00-13:30h



VIERNES 27

MAÑANA

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 23 AL 27 NOVIEMBRE 2026 (TARDES)

red de espacios de igualdad · MADRID · Espacio de Igualdad · LOURDES HERNÁNDEZ

LUNES 23

TARDE

Mi espacio, mi guarida. Acto conmemorativo 25N. (TP)
17:00-19:30h



MARTES 24

TARDE

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

Detectando micromachismos en nuestro cotidiano.(TP)
17:30-19:30h

Mindfulness y la gestión de la incertidumbre. (M)
17:30-19:30h

MIÉRCOLES 25

TARDE

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

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

Taller Mujeres que dejan huella: cultura, cuidados e igualdad. (M)
En colaboración con la Federación Red Artemisa
18:00-19:30h

Pequeños gestos, grandes impactos: repensando los vínculos cotidianos. Especial 25N. (M)
18:00-19:30h

JUEVES 26

TARDE

Maternidades diversas. BLW con calma: primeros bocados, grandes descubrimientos. (M)
17:00-19:00h

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

Violencias económicas.(M)
En colaboracion con Fundación Nantik Lum.
18:00-19:30h

VIERNES 27

TARDE

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



El juego de la vida en morado. Tarde de juegos feministas.(M)
18:00-19:30h

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

SEMANA DEL 30 AL 30 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 30

MAÑANA

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

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

LUNES 30

TARDE

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

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

«La violencia digital no se queda en una pantalla, afecta la vida cotidiana, el cuerpo y la memoria, mientras persisten prejuicios que minimizan su gravedad».

Olimpia Coral Melo Cruz

Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad

LUNES

MAÑANA

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

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

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

TARDE

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

MCS Tejiendo juntas: Patchwork. (M)
17:30-19:30h

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

MARTES



TARDE

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



MIÉRCOLES

MAÑANA

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

TARDE

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

MCS Tu libro de instrucciones corporal: Reflexología podal. (M)
Miércoles 4.
17:30-19:00h

MCS Tejiendo juntas: Amigurumis . (M)
17:30-19:30h

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

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

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

JUEVES

MAÑANA

MCS Mindfulness en casa. Un espacio de Meditación, autoconocimiento, calma y reflexión. Online. (M)
12:00-13:00h



TARDE

MCS Inglés comercial. (M)
17:00-19:30h

MCS Creando nuestro corto. (M)
18:00-19:30h



VIERNES

MAÑANA



TARDE

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

MCS Baile entre nosotras. Grupo 2. (M)
18:00-19:30h

ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez