

# ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNANDEZ

## PROGRAMACIÓN MAYO 2024



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 viernes de 10:00-14 y de 16:30- 20:30. 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 los martes de 10 a 14 y los viernes de 16:30-20:00
- Exposición "Círculo de mujeres" ACOPE

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024



**Cualquiera que sea la libertad por la que luchamos debe ser una libertad basada en la igualdad**

**Judith Butler**, filósofa contemporánea; ha realizado importantes aportes en el campo del feminismo, la filosofía política y la ética.



MIÉRCOLES 1

**FESTIVO**

JUEVES 2

**FESTIVO**

VIERNES 3

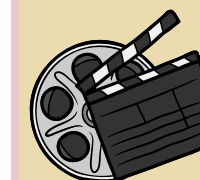
MAÑANA

**Sin miedo al móvil.  
Respondemos la llamada.  
Grupo Básico (M)  
11:00-12:00h Semanal**

**Sin miedo al móvil.  
Respondemos la llamada.  
Grupo Intermedio (M)  
12:00-13:00h Semanal**

TARDE

**Cine con gafas morada:  
Barbie. (TP)  
18:00-20:00h**



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

# SEMANA DEL 6 AL 10 DEMAYO 2024

## LUNES 6

MAÑANA

**Mujeres en Sororidad: manejo del estrés y la ansiedad (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**Biodanzando entre nosotras: Conoce Biodanza SRT. Grupo mañana. (M)**  
12:00-14:00h Semanal

## MARTES 7

MAÑANA

**Ella quiere su Zumba (M)**  
10:30-12:00h Semanal



## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

**Conectando neuronas, taller de agilidad mental (M)**  
G1: 10:00-11:00h Semanal  
G2: 11:30-12:30h Semanal

**Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)**  
12:00-13:30h Semanal

**Empoderándonos con el ordenador. Grupo mañana (M)**  
11:00-12:30h Semanal

## JUEVES 9

MAÑANA

**Estirando cuerpo y mente (M)**  
10:30-12:00h Semanal



**Creando nuestro Fanzine: Taller de escritura creativa (M)**  
11:30-13:00h Semanal

## VIERNES 10

MAÑANA

**Conociendo y activando mi suelo pélvico (M)**  
10:30-11:30h Quincenal

**Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Básico (M)**  
11:00-12:00h Semanal

**Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Intermedio (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 DEMAYO 2024

## LUNES 6

TARDE

Círculo de mujeres para el autocuidado (M)  
17:30-19:00h Semanal

3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral (M)  
18:00-20:00h Semanal

## MARTES 7

TARDE

Huellas Borradas (TP)  
17:30-19:30h

Mindfulness (M)  
19:00-20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 8

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M)  
17:00-18:15h Semanal

Entre nosotras: Inteligencia emocional y manejo del estrés y la ansiedad. (M)  
17:00-19:00h Semanal

Grupo de Hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)  
18:00 a 20:00h Quincenal

## JUEVES 9

TARDE

Entrena tu Mente, Fortalece tu Memoria (M)  
17:30-19:00h Semanal

Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras (M)  
18:30-20:00h Semanal

Espacio de Relajación (M)  
19:00-20:00h Semanal

## VIERNES 10

TARDE

Ritmos que nos unen: Taller de Baile Mujeres Compartiendo Sabiduría (M)  
17:30-20:00h



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

# SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

## LUNES 13

MAÑANA

**Mujeres en Sororidad:  
manejo del estrés y la  
ansiedad (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**Conociendo el recurso  
del CAF (M)**  
En colaboración con el  
CAF Centro de Atención a  
la Familia  
12:00-13:00h

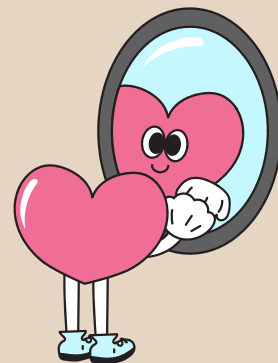
**Biodanzando entre  
nosotras: Conoce  
Biodanza SRT. Grupo  
mañana. (M)**  
12:00-14:00h Semanal

## MARTES 14

MAÑANA

**Ella quiere su Zumba (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**Querida yo: Reforzando mi  
autoestima (M)**  
10:30-12:00h Semanal



## MIÉRCOLES 15

**FESTIVO**

## JUEVES 16

MAÑANA

**Creando nuestro  
Fanzine: Taller de  
escritura creativa (M)**  
11:30-13:00h Semanal



## VIERNES 17

MAÑANA

**Conociendo y activando  
mi suelo pélvico (M)**  
10:30-11:30h Quincenal

**Sin miedo al móvil.  
Respondemos la llamada.  
Grupo Básico (M)**  
11:00-12:00h Semanal

**Sin miedo al móvil.  
Respondemos la llamada.  
Grupo Intermedio (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 13 AL 17 DE MAYO 2024

**LUNES 13**

TARDE

**Círculo de mujeres para el autocuidado (M)**  
17:30-19:00h Semanal



**3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral (M)**  
18:00-20:00h Semanal

**MARTES 14**

TARDE

**Huellas Borradas (TP)**  
17:30-19:30h

**Mindfulness (M)**  
19:00-20:00h Semanal



**MIÉRCOLES 15**

**FESTIVO**

**JUEVES 16**

TARDE

**Entrena tu Mente, Fortalece tu Memoria (M)**  
17:30-19:00h Semanal

**Diversidad en acción: desafiando la LGTBIfobia (TP)**  
18:30-20:00h

**Taller de autodefensa feminista. Libres y Seguras (M)**  
18:30-20:00h Semanal

**Espacio de Relajación (M)**  
19:00-20:00h Semanal

**VIERNES 17**

TARDE

**Cine con Gafas Moradas. Especial Día Internacional de la Lucha Contra la LGTBIfobia: Elisa y Marcela (TP)**  
17:30-20:00h



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO 2024

## LUNES 20

MAÑANA

**Mujeres en Sororidad: manejo del estrés y la ansiedad (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**Biodanzando entre nosotras: Conoce Biodanza SRT. Grupo mañana. (M)**  
12:00-14:00h Semanal

**Formación para mejorar tu empleabilidad. (M)**  
12:00-13:30h

## MARTES 21

MAÑANA

**Ella quiere su Zumba (M)**  
10:30-12:00h Semanal



**Querida yo: Reforzando mi autoestima (M)**  
10:30-12:00h Semanal

## MIÉRCOLES 22

MAÑANA

**Conectando neuronas, taller de agilidad mental (M)**  
G1: 10:00-11:00h Semanal  
G2: 11:30-12:30h Semanal

**Empoderándonos con el ordenador. Grupo mañana (M)**  
11:00-12:30h Semanal

**Qué no te la cuelen. Taller de Seguridad Digital (M)**  
11:00 - 12:30h

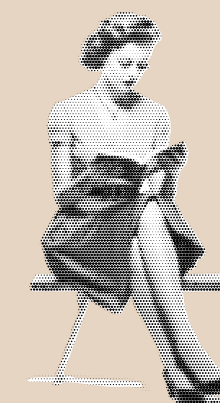
**Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)**  
12:00-13:30h Semanal

## JUEVES 23

MAÑANA

**Estirando cuerpo y mente (M)**  
10:30-12:00 Semanal

**Creando nuestro Fanzine: Taller de escritura creativa (M)**  
11:30-13:00h Semanal



## VIERNES 24

MAÑANA

**Danzando libre (M)**  
10:30-12:00h Mensual

**Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Básico (M)**  
11:00-12:00h Semanal



**Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Intermedio (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 DE MAYO 2024

## LUNES 20

TARDE

3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral(M)  
18:00-20:00h Semanal



## MARTES 21

TARDE

Huellas Borradas (TP)  
17:30-19:30h



Mindfulness (M)  
19:00-20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 22

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M)  
17:00-18:15h Semanal

Entre nosotras:  
Inteligencia emocional y  
manejo del estrés y la  
ansiedad. (M)  
17:00-19:00h Semanal

Lecturas compasivas:  
duelo y género. (TP)  
En colaboración con el  
CMSc de Carabanchel  
17:00-19:00h

Qué no te la cuelen. Taller  
de Seguridad Digital (M)  
18:00 a 19:30h

Grupo de Hombres por la  
Igualdad del Espacio de  
Igualdad Lourdes  
Hernández. (H)  
18:00 a 20:00 h  
Quincenal

## JUEVES 23

TARDE

Entrena tu Mente,  
Fortalece tu Memoria (M)  
17:30-19:00h Semanal

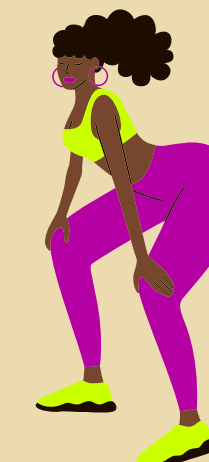
Taller de autodefensa  
feminista. Libres y  
Seguras (M)  
18:30-20:00h Semanal

Espacio de Relajación (M)  
19:00-20:00h Semanal

## VIERNES 24

TARDE

Encuentro Interespacial  
por la Salud de las  
Mujeres ¡Qué nos quiten  
lo bailao'! (M)  
17:00-20:00h



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)





# SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO 2024

## LUNES 27

MAÑANA

**Mujeres en Sororidad: manejo del estrés y la ansiedad (M)**  
**10:30-12:00h Semanal**



**Biodanzando entre nosotras: Conoce Biodanza SRT. Grupo mañana. (M)**  
**12:00-14:00h Semanal**

## MARTES 28

MAÑANA

**Ella quiere su Zumba (M)**  
**10:30-12:00h Semanal**

**Querida yo: Reforzando mi autoestima (M)**  
**10:30-12:00h Semanal**

**Actividad comunitaria. Juntas por nuestra salud. Comisión feminismo Mapeando Carabanchel (TP)**  
**11:00 - 14:00h**



## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

**Conectando neuronas, taller de agilidad mental(M)**  
**G1: 10:00-11:00h Semanal**  
**G2: 11:30-12:30h Semanal**



**Empoderándonos con el ordenador. Grupo mañana(M)**  
**11:00-12:30h Semanal**

**Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)**  
**12:00-13:30h Semanal**

## JUEVES 30

MAÑANA

**Permisos y Medidas de Conciliación Personal y Profesional. (M)**  
**10:0-11:30 h**

**Gimnasio Cerebral: Potencia tu mente. En colaboración con AD Los Molinos**  
**10:00-12:00h**

**Estirando cuerpo y mente (M)**  
**10:30-12:00h Semanal**

**Creando nuestro Fanzine: Taller de escritura creativa (M)**  
**11:30-13:00h Semanal**

## VIERNES 31

MAÑANA

**Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Básico (M)**  
**11:00-12:00h Semanal**



**Sin miedo al móvil. Respondemos la llamada. Grupo Intermedio (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 DE MAYO 2024

## LUNES 27

TARDE

Círculo de mujeres para el autocuidado (M)  
17:30-19:00h Semanal

3, 2, 1... IMPRO: Taller de improvisación teatral (M)  
18:00-20:00h Semanal

Mujeres que entienden bien. (M)  
En colaboración con la Fundación Triángulo.  
17:30 a 19:30h Mensual

## MARTES 28

TARDE

Presentación del libro. La huelga de las niñas de Induyco, con su autora María José Gallego Martín. (TP)  
De 17:30-19:30h



Mindfulness y la gestión y la prevención de la ansiedad (M)  
18:00-20:00h

## MIÉRCOLES 29

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M)  
17:00-18:15h Semanal

Señoras que hablamos de sexualidad. (M)  
17:00-18:15h Mensual

¿Qué nos da salud a las mujeres y qué nos la quita? (M)  
17:00-19:00h

Empoderándonos con el ordenador. Grupo tarde (M)  
18:00-19:30h Semanal

Entre nosotros: espacio de autoreflexión. (H)  
18:00 a 20:00h Mensual

## JUEVES 30

TARDE

Entrena tu Mente, Fortalece tu Memoria (M)  
17:30-19:00h Semanal

Testamento vital (M)  
En colaboración con el CAF Centro de Atención a la Familia.  
18 a 19.30h

Conociendo a las autoras: Covadonga González-Pola. Las niñas ya no quieren ser princesas (M)  
18:30-20:00h

Espacio de Relajación (M)  
19:00-20:00h Semanal

## VIERNES 31

TARDE

Risoterapia (M)  
18:00-19:30h



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

# MUJERES COMPARTIENDO SABIDURÍA

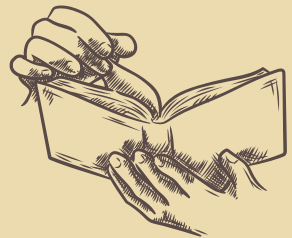
## LUNES

MAÑANA

**MCS Dando el cante. Taller de coro**  
10:00-11:30h Semanal



**MCS Club de lectura. Entre líneas**  
11:30-13:00h Semanal



TARDE

**MCS Conversando en inglés:**  
Iniciación: 17:00-18:30h Semanal  
Intermedio: 18:30-20:00h Semanal

## MARTES



TARDE

**MCS Meditamos juntas Online**  
19:00-20:00h Semanal

## MIÉRCOLES

MAÑANA

**MCS Taichi**  
Grupo mañana: 10:30-11:30h Semanal  
Grupo tarde: 17:00 a 18:00h. Semanal



**MCS Gimnasia para el cerebro online**  
12:00-13:00h Semanal

TARDE

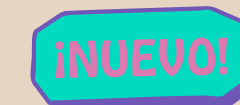
**MCS Jugamos al Rummi**  
18:00-20:00h Semanal

**MCS Las bailongas**  
18:30-20:00h Semanal

## JUEVES

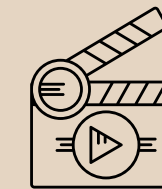
MAÑANA

**MCS Re-cursos para el bienestar. Conecta con tu cuerpo**  
10:30-12:00h Semanal



TARDE

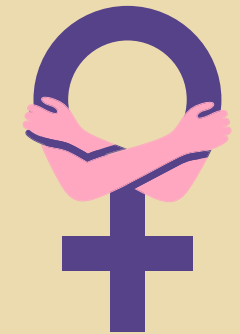
**MCS Creando nuestro corto**  
17:00-18:30h Quincenal



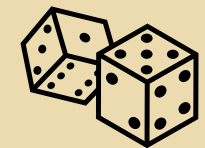
**MCS Conociendo mi móvil**  
18:00-19:30h Quincenal



## VIERNES



TARDE



**MCS Jugamos al Rummi**  
18:00-20:00h Semanal

**MCS Las bailongas**  
18:30-20:00h Semanal



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