

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2025



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 temporalmente inhabilitada por reformas en el edificio.

SEMANA DEL 1 AL 3 DE OCTUBRE 2025

Envejecer no es 'juventud perdida', sino una nueva etapa de oportunidad y fortaleza

Betty Friedan fue una teórica y líder feminista estadounidense

MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Voz alta y segura. Taller de comunicación. (M)
11:00-12:30h Semanal

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



TARDE

Huellas Borradas: Mujeres de nuestra Historia (TP)
17:00-19:00h Semanal

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

JUEVES 2

MAÑANA

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres. (M)
10:00-11:30h Semanal

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal

TARDE

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
17:15-19:15 h Semanal

Ni sumisas, ni calladas. Taller de autodefensa feminista. (M)
18:00-19:30h Semanal

Despierta tu movimiento natural (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 3

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal

Mesa redonda: Mujeres Migrantes en Barrio de Carabanchel+ proyección documental Raíces Migrantes. En colaboración con Cruza Carabanchel. (TP)
11:30-13:30h

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



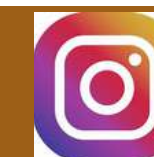
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 6 AL 10 DE OCTUBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 6

MAÑANA

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



Encuentro construyendo el 25 N. (M)
11:00-13:00h



Autoconocimiento y autoestima para la búsqueda de empleo. Programa de Desarrollo Profesional (M)
12:00-13:30h

MARTES 7

MAÑANA

Ella quiere su zumba. (M)
10:30-11:30h



Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal



Informática básica. Aprendiendo a utilizar el ordenador. Dirigido a mujeres que no tengan ningún conocimiento. (M)
10:30-12:00h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Voz alta y segura. Taller de comunicación. (M)
11:00-12:30h Semanal



Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. (M) Grupo 1
12:30-13:30h Semanal



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



JUEVES 9

MAÑANA

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres. (M)
10:00-11:30h Semanal



Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentado los beneficios de un cuerpo fuerte. (M)
GI: 10:15-11:15h
GII: 11:30 a 12:30 h Semanal



Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal



VIERNES 10

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal



Yincana conmemorativa por el 10 de Octubre. Día Internacional de la Salud Mental. Conoce tus emociones. En colaboración con Mapeando Carabanchel y CEPA Vistalegre. (TP)
10:00-14:00h



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE OCTUBRE 2025 (TARDE)

LUNES 6

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal. (M)
17:00-19:00h Semanal



Mamá, quiero ser artista. Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal

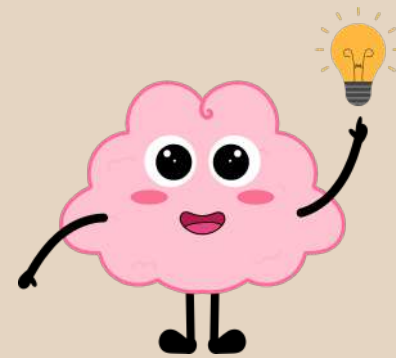
Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 1 (M)
18:00-19:30h Semanal



MARTES 7

TARDE

Reta tu mente, mejora tu memoria. (M)
17:00-18:30h Semanal



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



MIÉRCOLES 8

TARDE

Huellas Borradas: Mujeres de nuestra Historia (TP)
17:00-19:00h Semanal



Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos (M)
17:30-19:30h Semanal



JUEVES 9

TARDE

Carabanchel se mueve por la salud mental. Jornada conmemorativa en Pan Bendito (TP)
17:30-19:30h

Ni sumisas, ni calladas. Taller de autodefensa feminista. (M)
18:00-19:30h Semanal



Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
17:15-19:15 h Semanal

Despierta tu movimiento natural (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 10

TARDE

Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 2 (M)
18:00-19:30h Semanal



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE OCTUBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 13

MAÑANA

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



El CV como forma de
visibilizarnos.
Programa de Desarrollo
Profesional. (M)
12:00-13:30h



MARTES 14

MAÑANA

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



Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal



MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Voz alta y segura. Taller
de comunicación. (M)
11:00-12:30h Semanal



Conectando neuronas.
Taller de agilidad
mental.(M) Grupo 1
12:30-13:30h Semanal



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

JUEVES 16

MAÑANA

Amor propio en acción:
Círculo de autoestima
para mujeres. (M)
10:00-11:30h Semanal



Entrenamiento de
fuerza para mujeres:
experimentado los
beneficios de un cuerpo
fuerte. (M)

GI: 10:15-11:15h
GII: 11:30 a 12:30 h
Semanal



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



VIERNES 17

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El
jardín que habita en mí:
Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal

Conociendo mi suelo
pélvico. Taller
introductorio. (M)
10:30-12:00h Mensual

Respondemos la llamada.
Nos empoderamos con el
móvil. (M)
12:00-13:00h 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



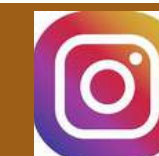
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 13 AL 17 DE OCTUBRE 2025 (TARDE)

LUNES 13

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal. (M)
17:00-19:00h Semanal



Mamá, quiero ser artista. Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal



Yoga en silla para agilizar tus neuronas. (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 14

TARDE

Reta tu mente, mejora tu memoria. (M)
17:00-18:30h Semanal



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



MIÉRCOLES 15

TARDE

Huellas Borradas: Mujeres de nuestra Historia (TP)
17:00-19:00h Semanal



Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos (M)
17:30-19:30h Semanal



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



JUEVES 16

TARDE

Ni sumisas, ni calladas. Taller de autodefensa feminista. (M)
18:00-19:30h Semanal



Espectáculo de teatro clown "Nuestra loca madurez. De la compañía La mujer celofán. (TP)
18:00-19:30h



Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
17:15-19:15 h Semanal

VIERNES 17

TARDE

Tardeo de juegos feministas (TP)
18:00-19:30h



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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE OCTUBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 20

MAÑANA

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



Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. (M). Grupo 2
12:00-13:30h Semanal

Canales y recursos para la búsqueda de empleo Programa de Desarrollo Profesional. (M)
12:00-13:30 h



MARTES 21

MAÑANA

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

Pinto flores para que así no mueran. El duelo a través de la obra de Frida Kahlo. (TP)
En colaboración con el CMSc de Carabanchel
10:30-12:00h

Informática básica. Aprendiendo a utilizar el ordenador. Dirigido a mujeres que no tengan ningún conocimiento. (M)
10:30-12:00h Semanal

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)
12:00-14:00h Semanal

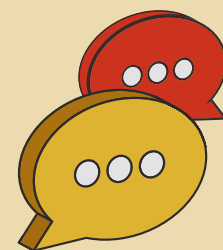
MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. (M) Grupo 1
12:30-13:30h Semanal



Voz alta y segura. Taller de comunicación. (M)
11:00-12:30h Semanal



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



JUEVES 23

MAÑANA

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres (M)
10:00-11:30h Semanal



Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentado los beneficios de un cuerpo fuerte. (M)
GI: 10:15-11:15h
GII: 11:30 a 12:30 h Semanal

Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)
11:30-13:00h Semanal



VIERNES 24

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)
10:00-11:30h Semanal

ART

Visita guiada por el sendero al Encinar de San Pedro de la Casa de Campo. (TP)
10:00-13:00h

Respondemos la llamada. Nos empoderamos con el móvil. (M)
12:00-13:00h 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 20 AL 24 DE OCTUBRE 2025 (TARDE)

LUNES 20

TARDE

Creciendo juntas: Espacio de empoderamiento y desarrollo personal. (M)
17:00-19:00h Semanal

Yoga en silla para agilizar tus neuronas. (M)
18:00-19:30h Semanal



Mamá, quiero ser artista. Taller de improvisación teatral. (M)
18:00-19:30h Semanal



Conectadas a las redes, iniciándome en el manejo de Instagram y Tik-Tok (M)
18:00-19:30h

MARTES 21

TARDE

Reta tu mente, mejora tu memoria. (M)
17:00-18:30h Semanal



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



MIÉRCOLES 22

TARDE

Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos (M)
17:30-19:30h Semanal



JUEVES 23

TARDE

Desmontando tópicos machistas. Feria de entidades. Mapeando Carabanchel Vistalegre-Puerta Bonita. (TP)
17:15-19:15 h

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
17:15-19:15 h Semanal



Señoras que hablamos de sexualidad: Visibilidad Intersex (M)
18:00-19:30h



Despierta tu movimiento natural (M)
18:00-19:30h Semanal



VIERNES 24

TARDE

Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 2 (M)
18:00-19:30h Semanal



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



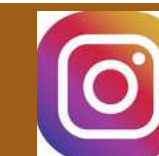
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE 2025 (MAÑANA)

LUNES 27

MAÑANA

Mujeres en Sororidad: manejo del estrés y la ansiedad. (M)

10:30-12:00h Semanal



Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. (M). Grupo 2

12:00-13:30h Semanal



Crea tu oportunidad con las autocandidaturas. Programa de Desarrollo Profesional. (M)

12:00-13:30 h

MARTES 28

MAÑANA

Ella quiere su Zumba. (M)

10:30-12:00h Semanal



Informática básica. Aprendiendo a utilizar el ordenador. Dirigido a mujeres que no tengan ningún conocimiento. (M)

10:30-12:00h Semanal



Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 1. (M)

12:00-14:00h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. (M) Grupo 1

12:30-13:30h Semanal



Club de cine: Cinema Feminista. (TP)

11:00-12:30h Mensual



Entre Lectoras: Taller de lectura compartida (M)

12:00-13:30h Semanal



JUEVES 30

MAÑANA

Amor propio en acción: Círculo de autoestima para mujeres (M)

10:00-11:30h Semanal

Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentado los beneficios de un cuerpo fuerte. (M)

GI: 10:15-11:15h

GII: 11:30 a 12:30 h Semanal



Boli Rebelde. Taller de escritura creativa. (M)

11:30-13:00h Semanal



VIERNES 31

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 3. (M)

10:00-11:30h Semanal

Activando mi suelo pélvico. Taller de conciencia corporal y práctica. (M)

10:30-12:00h Mensual



Rincón Zen. Espacio de relajación. (M)

12:00-13:00h Semanal



Respondemos la llamada. Nos empoderamos con el móvil. (M)

12:00-13:00h Semanal



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez



SEMANA DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE 2025 (TARDE)

LUNES 27

TARDE

Menopausia: cuidados y bienestar en una nueva etapa. (M)

17:00-19:00h



Mamá, quiero ser artista. Taller de improvisación teatral. (M)

18:00-19:30h Semanal



Yoga en silla para agilizar tus neuronas. (M)

18:00-19:30h Semanal

Conectadas a las redes, iniciándome en el manejo de Instagram y Tik-Tok (M)

18:00-19:30h

MARTES 28

TARDE

Mindfulness y la gestión del dolor. (M)

17:30-19:30h



MIÉRCOLES 29

TARDE

Huellas Borradas: Mujeres y pobreza: comprender la realidad, impulsar el cambio (TP)

17:00-19:00h Semanal



Mejora tus relaciones: claves para construir vínculos sanos (M)

17:30-19:30h Semanal

Grupo de hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)

17:30-19:30h

Quincenal



JUEVES 30

TARDE

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)

17:15-19:15 h Semanal



Despierta tu movimiento natural (M)

18:00-19:30h Semanal



VIERNES 31

TARDE

Yoga en silla para agilizar tus neuronas. Grupo 2 (M)

18:00-19:30h Semanal



Saca la bruja que llevas dentro. Fiesta de Halloween. (M)

18:00-19:30h



Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad.

Los talleres presenciales facilitados por las mujeres participantes en el Espacio de Igualdad están temporalmente suspendidos hasta que finalicen las reformas del centro.

Disculpen las molestias

NOS VEMOS PRONTO



ACTIVIDADES ONLINE

Estas actividades son impartidas a través de la plataforma zoom.

LUNES
MAÑANA

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



TARDE

MCS Club de lectura.
Online. Tercer lunes de cada mes. (M)
Lunes 20 de octubre.
11:30-13:00h



MIÉRCOLES
TARDE

MCS Mindfulness en casa.
Un espacio de meditación, autoconocimiento, calma y reflexión.(M)
19:00-20:0h Semanal



ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadlourdeshernandez

