

ESPACIO DE IGUALDAD LOURDES HERNÁNDEZ

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 en horario de tarde.

Necesaria solicitud previa.

SEMANA DEL 1 AL 3 ABRIL 2026

Oana Dorobanțu es una destacada activista, escritora y teórica feminista rumana de etnia gitana, reconocida por su trabajo en la intersección del antigitanismo, el feminismo decolonial y la resistencia LGBTI.

"Nuestra presencia en los movimientos sociales no debe depender de ajustarnos a los estándares de los 'payos blancos' o al capitalismo arcoíris, sino del reconocimiento de nuestra diversidad, experiencias y posiciones basadas en la injusticia racial"

Últimos días para hacer el curso

Curso online de Igualdad de Género. 20 horas. (TP)

Formación dirigida a profesionales y población general interesada en profundizar en la incorporación de la perspectiva de género en su cotidian.

Tras la finalización del curso, se entregará certificado acreditativo de realización por parte del Espacio de Igualdad.

Incripciones hasta el 10 de abril.

En colaboración con Espacio de Igualdad María Telo, María Zambrano, Lucía Sánchez Saornil y Ana Orantes

MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Mañanao bailongo. (M)

Mi santa, si este año no te vas de puente y te apetece pasar una mañana diferente moviendo el cuerpo, te proponemos que te vengas a bailar, reír y disfrutar.

11:00-13:00h

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

SEMANA DEL 6 AL 10 ABRIL 2026 (MAÑANA)

LUNES 6

MAÑANA

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

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

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

MARTES 7

MAÑANA

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

Taller de teatro. Nosotras, nuestra huella. Teatro de memoria y teatro documental. (M)
11:00-13:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. Grupo 1. (M)
10:30-12:00h Semanal

Encuentros conmigo misma. Gestión emocional y autocuidado. (M)
11:00-12:30h Semanal

Entre lectoras: Las autoras que marcaron mi camino. Especial 8M. (M)
12:00-13:30h

JUEVES 9

MAÑANA

Conmemorando el Día del pueblo gitano. Mitos y realidades de las mujeres gitanas. En colaboración con Red Comunitaria Alto de San Isidro. (TP)
10:30-12:00h

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

Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentando 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: Especial 8M cartas de mujeres. (M)
11:30-13:00h Semanal

VIERNES 10

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
11:30-13:30h Semanal

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 6 AL 10 ABRIL 2026 (TARDE)



LUNES 6

TARDE

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

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

MARTES 7

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 8

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra (TP)
17:00 a 18:30h Semanal

Grupo de hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)
17:30-19:00h

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

JUEVES 9

TARDE

La banda sonora de mi vida. (TP)
En colaboración con el CMSc de Carabanchel.
17:00-19:00h

Arteterapia: Exploración creativa (M)
17:15-19:15h

Maternidades diversas. (M)
Dirigido mujeres embarazadas y madres con sus bebés (hasta 24 meses).
17:00-18:30h Semanal

Leemos la ciudad con gafas feministas. Paseo desde la autodefensa. (M)
18:00-19:30h Semanal

VIERNES 10

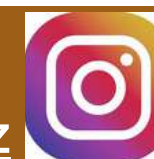
TARDE

Yoga en silla. (M)
16:15-17:30h Semanal

Encuentro de Coros: Muchas voces un sentimiento. Colegio República de Venezuela y Voces Bravas.(TP)
18:30-19:30h

Entrada libre hasta cubrir aforo

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



SEMANA DEL 13 AL 17 ABRIL 2026 (MAÑANA)

LUNES 13

MAÑANA

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

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

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

MARTES 14

MAÑANA

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

Taller de teatro. Nosotras, nuestra huella. Teatro de memoria y teatro documental. (M)
11:00-13:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Conectando neuronas. Taller de agilidad mental. Grupo 1. (M)
10:30-12:00h Semanal

Encuentros conmigo misma. Gestión emocional y autocuidado. (M)
11:00-12:30h 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)
10:30-12:00h Semanal

Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentando 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 17

MAÑANA

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
11:30-13:30h Semanal

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 13 AL 17 ABRIL 2026 (TARDE)

LUNES 13

TARDE

Aprendiendo a utilizar el correo electrónico. (M)
17:30-19:30h

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

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

MARTES 14

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 15

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra (TP)
17:00 a 18:30h Semanal

JUEVES 16

TARDE

Especial maternidades diversas: masaje y relajación. (M)
Dirigido mujeres embarazadas y madres con sus bebés (hasta 24 meses).
17:00-19:00h Semanal

Arteterapia: Exploración creativa (M)
17:15-19:15h

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

VIERNES 17

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:15-17:30h Semanal

Karaoke feminista. (M)
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 ABRIL 2026 (MAÑANA)

LUNES 20

MAÑANA

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

Mis competencias y habilidades transferibles. Empoderamiento Laboral y Emocional. (M)
10:30-12:00h

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

MARTES 21

MAÑANA

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

Taller de teatro. Nosotras, nuestra huella. Teatro de memoria y teatro documental. (M)
11:00-13:30h 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. Grupo 1. (M)
10:30-12:00h Semanal

Encuentros conmigo misma. Gestión emocional y autocuidado. (M)
11:00-12:30h Semanal

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

JUEVES 23

MAÑANA

Mente en Calma: Taller para la Gestión del Estrés y Ansiedad en colaboración con Fundación AD los Molinos. (M)
Este taller requiere de inscripción con la entidad que lo imparte.
10:00-12:00h

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

Entrenamiento de fuerza para mujeres: experimentando 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

Activando mi suelo pélvico. Taller de conciencia corporal y práctica. (M)
10:30-12:00h Mensual

Taller de Arteterapia. El jardín que habita en mí: Grupo 2. (M)
11:30-13:30h Semanal

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 ABRIL 2026 (TARDE)

LUNES 20

TARDE

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

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

MARTES 21

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

Mindfulness. (M)
17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 22

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra (TP)
17:00 a 18:30h Semanal

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

Grupo de hombres por la Igualdad del Espacio de Igualdad Lourdes Hernández. (H)
17:30-19:00h

JUEVES 23

TARDE

Hablando de duelo. En colaboración con CMSc de Carabanchel (M)
17:00-19:00h Semanal

Arteterapia: Exploración creativa (M)
17:15-19:15h

Maternidades diversas. (M)
Dirigido mujeres embarazadas y madres con sus bebés (hasta 24 meses).
17:00-18:30h Semanal

VIERNES 24

TARDE

Yoga en silla. (M)
16:15-17:30h Semanal

Jornada por el Día del Libro: Entre páginas y palabras
17:30-19:30h. (TP)
17:30-19:30h

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

SEMANA DEL 27 AL 30 ABRIL 2026 (MAÑANA)

LUNES 27

MAÑANA

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

**La importancia de
definir el objetivo
profesional.
Empoderamiento
Laboral y Emocional.(M)**
10:30-12:00h

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

MARTES 28

MAÑANA

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

**Taller de teatro. Nosotras,
nuestra huella. Teatro de
memoria y teatro
documental. (M)**
11:00-13:30h 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. Grupo 1. (M)**
10:30-12:00h Semanal

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

**Club de cine: Cinema
Feminista. (TP)**
11:00-12:30h Mensual

JUEVES 30

MAÑANA

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

**Entrenamiento de
fuerza para mujeres:
experimentando 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

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

SEMANA DEL 27 AL 30 ABRIL 2026 (TARDE)

LUNES 27

TARDE

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

Presentación del cortometraje "Animadoras". Mar del Castillo. (TP)
18:00-19:00h

MARTES 28

TARDE

Actividades en familia Descubrir jugando.
Espacio de juego 0-3 años y familias.
16:30-19:00h Semanal

Mindfulness y las emociones incómodas. (M)
17:30-19:30h

MIÉRCOLES 29

TARDE

Huellas borradas: Mujeres de nuestra (TP)
17:00 a 18:30h Semanal

Cianotopia. Conmemoración Día de la Visibilidad lésbica. En colaboración con Fundación Triángulo. (M)
17:30-19:30h

JUEVES 30

TARDE

Arteterapia: Exploración creativa (M)
17:15-19:15h

Círculo mujeres migrantes. (M)
17:30-19:00h Mensual

Señoras que hablamos de sexualidad. (M)
18:00-19:30h Mensual

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

Actividades facilitadas por mujeres participantes del Espacio de Igualdad.



LUNES

MAÑANA

MCS Cuerpo y mente. (M)
10:15-11:30h Semanal

MCS Mejora tu vida practicando Jin Shin Jyutsu. (M)

11:30-13:00h Semanal

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

TARDE

MCS Tejemos juntas. Grupo Ganchillo. (M)
17:30-19:30h Semanal

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

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

MARTES

MAÑANA

TARDE

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

MIÉRCOLES

MAÑANA

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

MCS Tejemos juntas. Grupo amigurumis. (M)
17:30-19:30h Semanal

TARDE

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

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

MCS Baile entre nosotras. 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