



LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN MARZO 2023

“He trabajado para que en este país los hombres encuentren a las mujeres en todas partes y no solo donde ellos vayan a buscarlas”.

Clara Campoamor (1888 - 1972) Abogada, escritora y política española.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, 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.

1

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes: de 10 a 14h y de 16 a 20h. Festivos cierra el centro

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 588 39 57

Correo electrónico: lucreciaperez3@madrid.es

Presencialmente: calle Manresa, 1-bis (metro Fuencarral)



SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigida 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.

ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Dirigidas a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

2

EXPOSICIONES

25H. Regálate tiempo

¿Si el día tuviera una hora más a qué la dedicarías?

Me paso el día corriendo, no me da la vida, cuando caigo en el sofá después de cenar me quedo dormida, no tengo tiempo para mí... ¿te suena?

En esta exposición, la artista Merche Herrero muestra el día a día de cinco mujeres totalmente diferentes en sus rutinas diarias y en lo que respecta a sus obligaciones familiares y laborales, pero con algo en común muy importante: son unas luchadoras que afrontan cada día regalando una sonrisa.

Dirigido a toda la población.

Del 1 a al 31 de marzo.

En horario de apertura del centro.



CICLOS DE CINE

Miradas de mujer en el cine

Este mes de marzo utilizamos el cine para conmemorar el Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial (21 de marzo). El cine, siendo como es uno de los vehículos culturales más importantes de la historia reciente, se ha encargado de representar de forma magistral muchas problemáticas sociales humanas, entre ellas, el racismo por ello, visionaremos y comentaremos una película donde trataremos la discriminación racial.

Dirigido a toda la población.

Martes 21 de marzo. De 17 a 20h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

Laboratorio teatral

Impartido por Mary Carmen Melero.

El teatro es una potente herramienta de concienciación y construcción social. Comenzamos con un nuevo grupo de teatro para mujeres y hombres, un grupo en sintonía con la igualdad. Desde las artes escénicas trabajaremos nuestra forma de comunicarnos, de indagar en nuestras emociones, y en nuestra forma de interactuar con los/las demás. ¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

Dirigido a toda la población.

Jueves 2, 9, 16 y 23 de marzo. De 17:45 a 19:45h.

Tu espacio de lectura

En este mes de marzo conmemoramos el Día Internacional de la Mujer, conociendo fragmentos de las obras de mujeres que lucharon por los derechos de la mitad de la población. Conoceremos vida y obra de estas mujeres referentes en nuestra historia.

Dirigido a toda la población.

Lunes 6 de marzo. De 12 a 13:30h.

PASEOS Y VISITAS

Paseo: Mujeres Olvidadas I

Hay mujeres que tal vez, aunque sea por el nombre, nos acordamos de ellas, Clara Campoamor, Concepción Arenal, Emilia Pardo Bazán, Rosalía de Castro o María Guerrero..., pero hay otras que ni siquiera recordamos, que ni siquiera conocemos, las olvidadas.

Todas ellas fueron independientes, es decir, pudieron ser lo que querían ser sin depender del beneplácito de nadie y, sobre todo, valientes. Rebelarse con lo establecido, con lo que la sociedad, tu entorno, tu familia e, incluso, tus iguales esperan de ti y atreverte a ser lo que una o uno quiere ser, requiere un acto de valentía. Este paseo pretende reivindicarlas como mujeres que cogieron las riendas de su vida pese a todo y pese a todos, mujeres extraordinarias que merecen que conozcamos y recordemos.



En esta primera parte hablaremos de militares, mujeres que hicieron las Américas, marineras y heroínas, además, realizaremos un juego, para que el paseo sea más entretenido y divertido, no es necesario saber nada sobre historia, solo tener ganas de pasarlo bien.

Dirigido a toda la población.

Punto de encuentro: Edificio Metrópolis (c/ Alcalá esquina Gran Vía).

Miércoles 22 de marzo. De 18 a 20h.

EVENTOS ARTISTICOS

Teatro: Tenemos futuro porque tenemos pasado.

La historia de las mujeres que lucharon por los derechos que hoy tenemos

La Asociación CWNL Mujeres sin Fronteras presenta su taller teatralizado, cuyo guion se ha elaborado desde cero, por Maribel Jara, actriz y directora de este taller teatralizado, las que dan vida a las figuras históricas, son nuestras propias asociadas, además de inédito está hecho desde el cariño, el respeto y la conciencia de la necesidad de educarnos en el conocimiento de la existencia de tan importantes mujeres que nos precedieron y en el marco histórico en el que se desarrollaron.

Dirigido a toda la población.

Jueves 9 de marzo. De 19 a 20:30h.

Lugar: Centro Cultural Eduardo Úrculo.

Teatro: Rompiendo cadenas.

Las participantes del laboratorio teatral del Espacio de Igualdad, en conmemoración al 8M, presentan su obra "rompiendo cadenas". Esta obra es un homenaje a todas las mujeres de todos los rincones del mundo, que sufren los efectos de la violencia machista. El objetivo de las artistas es mostrar un prisma real y visual de la realidad social, liberar y deshacerse de esas emociones negativas, sintiéndose libres de cuerpo, pensamiento, acción y alma. Juntas podemos lograr romper cadenas y pintar un mundo de color esperanza

Dirigido a toda la población.

Jueves 30 de marzo. De 18:30 a 20h.

Presentación poemario: "Cartas al Cielo" de Mar de Francia

Desde el Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez estamos encantadas de presentaros el primer poemario de una de las participantes del Taller *Escritura creativa: ¡Lo que escribes sí importa!*, Mar Bartolomé Francia, publica su primer libro "Cartas al cielo" con la firma Mar de Francia. Cartas al cielo es un poemario que a través de la simpleza y lo complejo de la vida intenta transmitir las emociones, que ha vivido en situaciones difíciles y de bloqueos. Ahora, cerca de su jubilación, echa la vista atrás y se pregunta qué la lleva a reflexionar sobre acontecimientos de su vida.

Dirigido a toda la población.

Lunes 6 de marzo. De 18:30 a 19:30h.



HOMBRES POR LA IGUALDAD

Pensando la masculinidad

Impartido por Olmo Morales Albarrán

A lo largo de este taller se hará un recorrido por la socialización masculina, ese cúmulo de experiencias vividas desde el lugar en el que se nos coloca a los hombres al nacer, un lugar de privilegio sobre las mujeres. Ahondaremos en los aprendizajes derivados de dicha socialización, en las consecuencias que tiene para las mujeres y en las estrategias masculinas que buscan preservar ese status quo. Finalizaremos trazando las líneas de fuga ante una normalidad que nos beneficia, en un afán compartido de construir un mundo más justo para las mujeres con las que nos relacionamos en el cotidiano.

Dirigido a hombres.

Lunes 13 y 27 de marzo. De 18:30 a 20h.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Actividades dirigidas a mejorar conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS

5

Defensa personal

Crearemos un espacio de empoderamiento donde conoceremos nuestras propias capacidades y fortalezas a través del deporte de contacto y las artes marciales. Tenemos derecho a sentirnos seguras en el espacio urbano, en nuestras calles. Disfrutaremos de la experiencia en una clase de defensa personal.

Dirigido a mujeres.

Martes 7 y 21 de marzo. De 18 a 19:30h.

Laboratorio artístico contra la violencia machista

Abrimos este nuevo espacio de creación en el que, a partir de la reflexión común acerca de las diferentes violencias que sufrimos las mujeres creamos productos artísticos de diferente índole que serán usados como material para exposiciones, eventos y actos de reivindicación y conmemoración que se celebren a lo largo del año en el espacio.

Os proponemos que el tipo producciones a realizar sean propuestas por vosotras, y para ello, el primer día del taller lo dedicaremos a recoger, debatir y consensuar estas propuestas que serán el punto de partida para la construcción conjunta del taller.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 y 28 de marzo. De 17:30 a 19:30h.



ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL

Activa tu mente

Es imprescindible mantener activo el cerebro. Realizando juegos divertidos entrenaremos la mente sin apenas darnos cuenta. La memoria es la puerta de conexión con el mundo, las demás y nosotras mismas por ello la cuidaremos mientras pasamos un rato ameno y en compañía.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Grupo I: jueves 2 y 16 de marzo. De 12 a 13:30h.

Grupo II: jueves 9 y 23 de marzo de 12 a 13:30h.

Castellano para mujeres migrantes

Nuestra lideresa Loubna Benlemlih, dará clases de castellano para mujeres migrantes del distrito en el Espacio semanalmente. Anímate a conocer a Loubna y a recibir clases de castellano en un ambiente tranquilo y de aprendizaje.

Dirigido a mujeres migrantes.

Jueves 2, 9, 16, 23 y 30 de marzo. De 10 a 11h.

Aprende inglés

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller de inglés para mujeres con la lideresa Doris Bautista. Aprende en un espacio amigable y con actividades variadas y entretenidas, *¡come on, let's go!*

Dirigido a mujeres.

Martes 7, 14, 21 y 28 de marzo. De 11 a 12:30h.

Espacio terapéutico. Mi voz interior: en busca de la autoestima perdida

Las mujeres experimentamos una serie de malestares psicológicos derivados en primer lugar de nuestra construcción psicológica como mujeres, dado que esta implica unos modos de ser y actuar adecuados, así como unos roles y expectativas que debemos cumplir.

En este taller os proponemos trabajar en grupo sobre nuestro autoconcepto y sentimientos hacia nosotras mismas, para que juntas descubramos el origen de nuestras dificultades con la autoestima y andemos el camino para encontrar esa voz interior propia que haga que nos validemos y queramos como todas merecemos.

Este taller se desarrolla hasta el mes de junio inclusive y admite la incorporación de participantes todos los meses.

Dirigido a mujeres.

Jueves 9 y 23 de marzo. De 18 a 19:30h.



EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO

Hasta el Coro

Con la música conseguimos que el mundo suene mejor, por ello abrimos este grupo, para crear juntas el coro del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez. La voz es uno de los instrumentos más potentes y contamos con él, utilicemos nuestras voces como herramienta de transformación para nosotras mismas, porque cantar hace que segreguemos endorfinas, así como potencia la liberación de oxitocina y eso hace que nos sintamos mejor y más felices.

Juntemos nuestras voces, para crear un coro que nos haga sentir en bienestar y que se lo trasmitamos a todas las personas que nos escuchen.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 1, 15 y 29 de marzo. De 11 a 13h.

Manualidades de temporada

¿Quieres relajarte y alejar el estrés? ¿te gustaría aprender a hacer regalos originales y a bajo coste?, ¿te apetece expresarte mientras compartes con otras personas?, no te pierdas entonces nuestras manualidades de temporada.

En este mes de marzo, desde el grupo de manualidades realizaran un proyecto en conmemoración al Día Internacional de la Mujer.

Dirigido a mujeres.

Viernes 3, 10 y 24 de marzo. De 17 a 19h.

Escritura creativa: ¡Lo que escribes sí importa!

Impartido por Juana Marín.

Este mes de marzo comenzamos taller de escritura de la mano de Juana Marín. La escritura creativa se ideó para trascender los límites de la escritura profesional, ya sea de ficción o no. Es un recurso fantástico que invita a la inspiración, fomenta la creatividad y se utiliza para trabajar el bloqueo emocional.

Utiliza esta herramienta tan artística para focalizar en ti, porque lo que escribes sí es importante.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 y 27 de marzo. De 11 a 12:30h.

Lecturas compartidas

La lectura despierta la curiosidad y alimenta la imaginación, cada libro nos hace conocer historias y personajes que nos harán viajar, reír, llorar y un sinfín de emociones más.

Anímate a experimentar estas sensaciones en las lecturas compartidas en las que propondremos un libro y luego comentaremos juntas.

Dirigido a mujeres.

Martes 14 y 28 de marzo. De 18 a 19:30h.



EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y/O DIGITAL

Espacio profesional

Nuestro Espacio Profesional es un encuentro de carácter profesional que busca favorecer el desarrollo integral de las competencias más valoradas en el mercado laboral, así como el conocimiento y la activación de los sistemas y estrategias de búsqueda de empleo.

En estas sesiones se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes, en relación a diferentes temáticas como: mercado laboral, herramientas y canales de búsqueda activa de empleo, etc.

Dirigido a mujeres.

Lunes 27 de marzo. De 10:30 a 12h.

Búsqueda activa de empleo mediante TIC's

El objetivo de este taller es promover las competencias digitales necesarias en el proceso de búsqueda activa de empleo. Se pondrá a disposición de las participantes tablets en las que podrán aprender y poner en práctica actividades como: envío de candidaturas, registro en aplicaciones de búsqueda de empleo, solicitud del informe de vida laboral, acceso a los servicios públicos de empleo online, etc.

Dirigido a mujeres.

Lunes 13 de marzo. De 10:30 a 12h.

El botiquín legal: separación, divorcio y ruptura de pareja de hecho o sentimental

Analizaremos distintos conocimientos básicos del derecho en materias que a lo largo de tu vida puedes necesitar conocer. Estos conocimientos te harán sentir más segura y sabrás mejor cómo actuar si se te plantea la situación. Podrás detectar más fácilmente cuándo acudir a asesorarte. Al igual que existe medicina preventiva también existe conocimiento de derecho preventivo, adelántate con la información.

Este mes: Separación, divorcio y ruptura de pareja de hecho o sentimental.

¿Qué hacer si te estás planteando la ruptura de la pareja?, ¿qué derechos hay que regular si tenéis hijos o hijas en común, tanto si estás casada como si no?, ¿dónde realizar los trámites?, ¿qué documentos voy a necesitar? Resolveremos las dudas que suelen surgir ante esta situación.

Dirigido a mujeres.

Jueves 16 de marzo. De 18 a 19:30h.

Espacio de dudas: Digitalizadas

¿Necesitas ayuda con el móvil? ¿Tienes una tablet y no te terminas de hacer con ella? ¿Quieres aprender a resolver algunas dudas con la tecnología? Para ello hemos creado este espacio en el que de manera individual atenderemos estas dudas y procuraremos darte herramientas para que puedas desenvolverte de forma autónoma.

Dirigido a mujeres.

Solicita cita previa en el 915 883 957 o escribiendo a lucreciaperez3@madrid.es



BIENESTAR FÍSICO

Yoga restaurativo

Impartido por Nines González.

El yoga restaurativo es una práctica basada en las posturas de Hatha yoga que puede ser practicado por cualquier persona sin importar su edad o nivel de experiencia. Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional. Es muy efectivo para aliviar la fatiga, el estrés, mitigar los síntomas de la depresión y la ansiedad, tomar mayor conciencia de la coordinación cuerpo-mente, aumentar la capacidad de concentración y mejorar tanto la capacidad respiratoria como la circulación.

Dirigido a mujeres mayores de 60 años.

Miércoles 1, 8, 15, 22 y 29 de marzo. De 18 a 19h.

Yoga

Abrimos este espacio para la práctica del yoga desde el convencimiento de que ofrecemos una maravillosa herramienta para el autocuidado y la conexión con nosotras mismas de una manera profunda. En esa conexión, esa pausa y ese silencio nos hacemos más independientes y logramos una mirada más libre de los condicionamientos que nos oprimen.

El yoga es una filosofía originaria de la India que prepara el cuerpo y la mente para vivir un estado de equilibrio y bienestar interno. A través de las posturas con el cuerpo y la respiración recuperamos la salud en todo el organismo. ¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Actividad en colaboración con Yoga Sin Fronteras.

Dirigido a mujeres.

Lunes 6, 13 y 27 de marzo. De 17:45 a 18:45h.

Lunes 6, 13 y 27 de marzo. De 19 a 20h.

Movimiento expresivo

Impartido por Virginia Pérez.

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza, la voz, la dramatización y la expresión, vamos concienciando y dinamizando los aspectos mecánicos y rígidos de nuestra personalidad que están plasmados en el cuerpo y determinan un modo de estar, pensar, sentir y relacionarnos. De esta manera, liberamos cargas y trabas emocionales que han cristalizado, facilitando abrir nuevos espacios que permitan crear una nueva plástica, abrazando todas nuestras partes para llegar al estado natural del cuerpo, que es la salud.

“Cuidar el cuerpo, escuchar el corazón, desplegar el ser”.

Dirigido a mujeres.

Viernes 17, 24 y 31 de marzo. De 17:30 a 19h.



TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades o para dar respuesta a demandas específicas.

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: disponibilidad de aulas y biblioteca de préstamo gratuito.

Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

Haciendo Espacio

El Espacio es nuestro punto de encuentro, nuestro espacio seguro, un sitio de ser y estar, y queremos que nuestro “estar” sea más cómodo y amable, por ello, os proponemos juntarnos y seguir construyendo espacio, ponernos mano a la obra en diferentes proyectos para revitalizar el Centro.

Para la conmemoración del 8M las participantes van a realizar un proyecto, en el que escribirán frases de mujeres olvidadas en la historia, en la mesa y bancos de madera que están dando forma en estos meses atrás.

Dirigido a toda la población.

Miércoles 1, 8, 15 y 29 de marzo. De 18 a 19h.

A la fresca, con el ganchillo

Salir a la fresca es una de esas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse. Esta antigua costumbre es un modo de comunicarse y relacionarse con el entorno olvidándose de las preocupaciones diarias, para muchas sigue siendo un momento de reunión entre amigas y/o familiares.

Retomamos la costumbre de “salir a la fresca” con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas esta antigua tradición, mientras charlamos aprenderemos técnicas de ganchillo y compartiremos saberes con nuestras vecinas del distrito.

En este mes de marzo, el grupo de ganchillo va a realizar una bandera común con el símbolo de la mujer y unas bufandas feministas, mientras hablan de los derechos conseguidos y los que quedan por alcanzar.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 1, 8, 15 y 29 de marzo. De 19 a 20h.

Acto: El 8M nos une

Con motivo de la conmemoración del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, os invitamos a participar en el acto al aire libre que celebraremos ese día. Dedicaremos el Acto a la Diversidad de las mujeres en un sentido amplio, destacando la reivindicación común de todas las mujeres unidas en el camino hacia la eliminación de la desigualdad estructural que padecemos.

Durante el Acto se expondrán los trabajos realizados por diferentes grupos de mujeres participantes, realizaremos distintos talleres conmemorativos y celebraremos una comida intercultural con platos elaborados por mujeres de diferentes procedencias, generando así un espacio de intercambio y conocimiento mutuo.

Para clausurar este acto procederemos a la lectura de un escrito, elaborado por las participantes del taller de escritura creativa.

¡Estaremos encantadas de compartir juntas/os este día tan especial!

Dirigido toda la población.

Miércoles 8 de marzo. De 12 a 14h.

Miércoles 8 de marzo. De 18 a 20h.



8M en red: Quién es quién en los espacios de igualdad

Elena, María, Minerva, Clara, Dulce, Lucía...mujeres increíbles que han contribuido a la lucha feminista. Este 8M te invitamos a jugar, a descubrir y a conocer a las mujeres que dan nombre a los Espacios de Igualdad.

Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

Dirigido toda la población.

Miércoles 8 de marzo. De 12 a 14h

Compartiendo saberes: mindfulness

Grupo autogestionado y organizado por mujeres donde trabajaran la meditación y el control de emociones desde el mindfulness aprendido en ediciones anteriores en el E.I. este grupo de mujeres quiere mantener su espacio para compartir con otras mujeres sus saberes aprendidos.

Dirigido a mujeres.

martes 14 y 28 de marzo. De 17 a 18h.

Biblioteca: Una habitación propia

El "Rincón de Lectura: Lucrecia Pérez" es una pequeña biblioteca de préstamo gratuito cuyo objetivo es fomentar el placer por la lectura y poner al alcance de la población del distrito de Fuencarral-El Pardo títulos de autoras y autores comprometidos con la igualdad de entre hombres y mujeres y con la diversidad.

Dirigida a toda la población.

Permanente en horario de apertura del Espacio.

Formación a profesionales: Detección y atención a mujeres víctimas de violencia de género

Planteamos un taller formativo en detección y atención a mujeres víctimas de violencia de género para profesionales de recursos públicos y privados del distrito con el objetivo de dotar de las herramientas necesarias para una adecuada detección y actuación en los casos de mujeres en esta situación que puedan ser usuarias de sus servicios. Para recibir información adicional sobre contenidos de la misma, podéis poneros en contacto con nosotras por teléfono o correo electrónico.

Dirigido a entidades.

Ponte en contacto con el Espacio. En el 915883957 o en lucreciaperez@madrid.es

Fortaleciendo redes F-EP

Espacio de conexión entre profesionales del distrito para acercar los servicios del Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez y promover el trabajo en red.

En este mes de marzo visitamos los 6 Centros de Salud del distrito.

Dirigido a profesionales

Ponte en contacto con el Espacio. En el 915883957 o en lucreciaperez@madrid.es