

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN JUNIO 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: 91 588 39 57

Correo electrónico: lucreciaperez3@madrid.es

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

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16:00 a 20:00 horas. 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:

- Digitalizadas.
- Formación a profesionales.
- Fortaleciendo redes.

- Disponibilidad de aula

- Biblioteca Una Habitación Propia
- Exposición Historia del Espacio de Igualdad

SEMANA DEL 3 AL 7 DE JUNIO 2024

LUNES 3

MAÑANA

Espacio Profesional (M)

En estas sesiones se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes, en relación a diferentes temáticas.

10:30-12:00h Mensual

TARDE

Yoga (M)

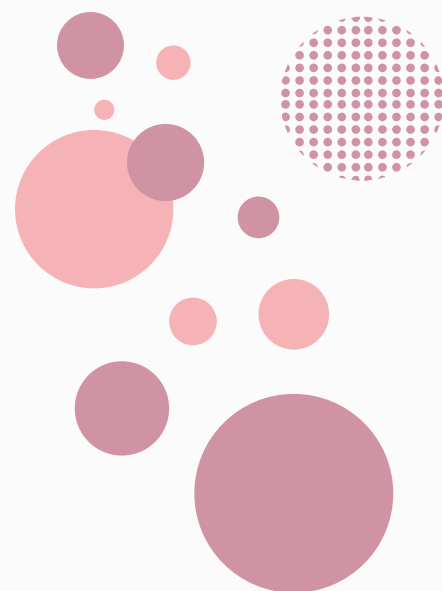
A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 4



TARDE

Autodefensa Feminista (M)

Aprenderemos técnicas sencillas y para todas las corporalidades.

17:30-19:00h

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Tu también juegas (TP)

Aprenderemos y practicaremos en un Espacio seguro, de confianza y divertido a jugar a la petanca.

11:00-12:30h

Hilorama con orgullo (TP)

Crearemos diseños para la conmemoración del 28 de junio a través de hilos de colores, donde visibilizaremos la vindicación del mes del orgullo LGTBI

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Yoga Suave (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-19:00h Semanal

A la fresca con el ganchillo (M)

Charlamos, compartimos saberes y aprenderemos técnicas de ganchillo.

18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 6

MAÑANA

Activa tu mente (M)

10:00 a 11:30h Quincenal

Escuchadas en Red (M)

10:30-12:30h

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

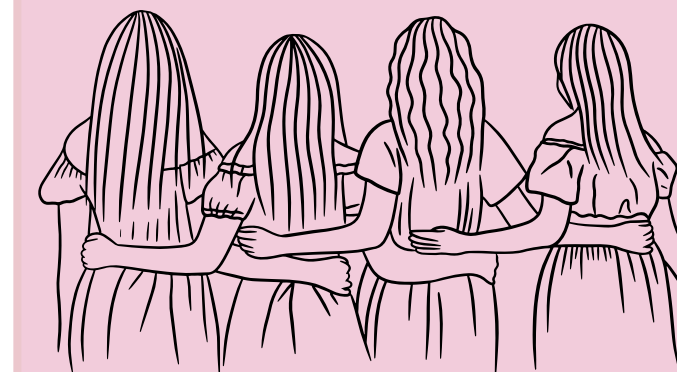
Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Semanal

Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 7



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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE JUNIO 2024



LUNES 10

MAÑANA

BAE TIC'S (M)

Promover las competencias digitales necesarias en el proceso de búsqueda activa de empleo.

10:30-12:00h

TARDE

Pensando la Masculinidad (H)

17:45-19:45h

Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal
Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 11

MAÑANA

Aprende Inglés (M)

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller.

11:00-12:30h Quincenal

Interespacial: Al fuego de la literatura (M)

Nos reuniremos para conocer y compartir textos recopilados por las dinamizadoras de los E.I.

10:30-14:00h

TARDE

Círculo de empoderamiento femenino y nutrición (M)

Círculo de mujeres donde aprenderemos a relacionarnos de una manera sana y sin dietas con los alimentos.

17:30-19:30h

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Hilorama con orgullo (TP)

Crearemos diseños para la conmemoración del 28 de junio a través de hilos de colores, donde visibilizaremos la vindicación del mes del orgullo LGTBI

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Yoga Suave (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-19:00h Semanal

Espaciosas (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-20:00h

JUEVES 13

MAÑANA

Conecta tu mente (M)

10:00-11:30h Quincenal

Arte y cuerpo (M)

12:30 a 14:00h

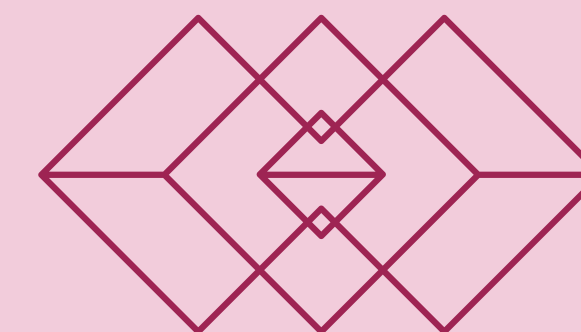
TARDE

LUCREFEST (TP)

En el mes del orgullo celebramos la 4º edición del LUCREFEST, en el que contaremos con actuaciones musicales emergentes, disfrutaremos de una tarde de música, como siempre teñida de vindicación de la diversidad.

17:00-19:30h

VIERNES 14



TARDE

Crea con Nosotras (M)

Realizaremos diferentes productos artísticos como forma de expresión y generación de espacios sororos.

17:00-19:30h

Movimiento Expresivo (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias.

¡Ven a descubrirlo!

17:30-19:00h Quincenal

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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE JUNIO 2024

LUNES 17

MAÑANA

Club de lectura: Entre líneas y comillas (TP)

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

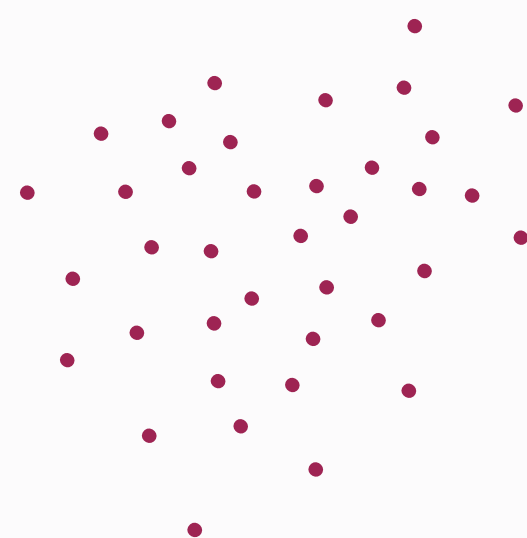
Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal
Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 18



TARDE

Círculo de empoderamiento femenino y nutrición (M)

Círculo de mujeres donde aprenderemos a relacionarnos de una manera sana y sin dietas con los alimentos.

17:30-19:30h

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Hilorama con orgullo (TP)

Crearemos diseños para la conmemoración del 28 de junio a través de hilos de colores, donde visibilizaremos la vindicación del mes del orgullo LGTBI

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Yoga Suave (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-19:00h Semanal

A la fresca con el ganchillo (M)

Charlamos, compartimos saberes y aprenderemos técnicas de ganchillo.

18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 20

MAÑANA

Activa tu mente (M)

10:00 a 11:30h Quincenal

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Semanal

Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 21



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE JUNIO 2024



LUNES 24

MAÑANA

Club de lectura: Entre líneas y comillas (TP)

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal
Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 25

MAÑANA

Aprende Inglés (M)

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller.

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

Radio: La Lucre en Onda (TP)

Continuamos con nuestro espacio de radio un mes más,

16:30-18:00h Quincenal

¡Hablemos de feminismo! (TP)

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Día Mundial del Medio Ambiente. Esquejes contra la Violencia de género(M)

Aprovechamos el día Mundial del Medio Ambiente para intercambiar y plantar esquejes por cada mujer asesinada en lo que va de año, debatiremos sobre la raíz del problema de las violencias machistas y que podemos hacer como sociedad para acabar con esta lacra.

11:00-12:30h

TARDE

Espaciosas (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-20:00h

JUEVES 27

MAÑANA

Conecta tu mente (M)

10:00 a 11:30h

Arte y cuerpo (M)

12:30 a 14:00h

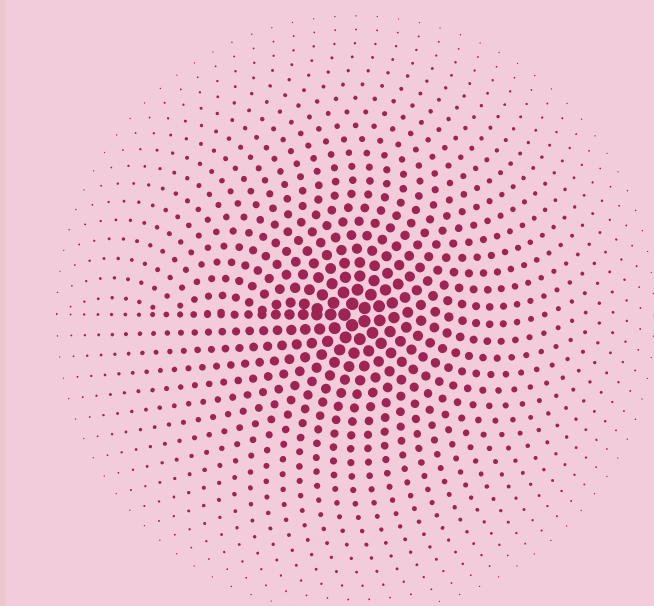
TARDE

Jornadas Orgullo LGTBI (TP)

Realizaremos distintas actividades con las que aprenderemos, visibilizaremos, reflexionaremos, conmemoraremos y celebraremos este día señalado.

18:00-19:30h

VIERNES 28



TARDE

Movimiento Expresivo (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias.
¡Ven a descubrirlo!

17:30-19:00h Quincenal

((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

