

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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.
- Exposición Dominga habla sola.



políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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

[madrid.es/go/espaciosdeigualdadlucreciaperez](https://madrid.es/go/espaciosdeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024



## LUNES 4

MAÑANA

### Espacio Profesional (M)

Información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes.

Este mes, aprovechamos para visibilizar el Día de la Mujer Emprendedora.

10:30-12:00h Mensual

TARDE

### Presentación Servicio PAD (M)

Si tienes familiares en etapa adolescente te interesará conocer al Servicio de Prevención de Adicciones y la atención que presta.

18:00-19:30h

### Yoga (M)

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

## MARTES 5

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

### Autodefensa feminista (M)

Aprenderemos diferentes técnicas de autoprotección y trabajaremos para fortalecer la confianza en nosotras mismas.

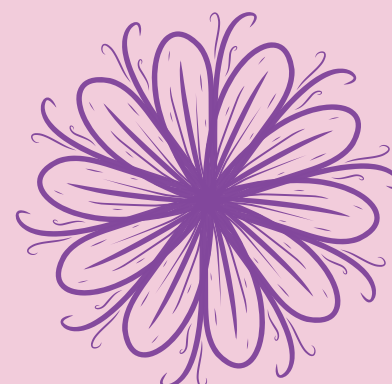
18:00-19:30h Quincenal

### Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

## MIÉRCOLES 6

MAÑANA



TARDE

### A la fresca con el ganchillo (M)

Disfruta aprendiendo o enseñando a hacer ganchillo en este espacio de encuentro donde lo más destacable será tejer sororidad.

18:00-20:00h Quincenal

### Yoga suave (M)

18:00-19:00h Semanal

## JUEVES 7

MAÑANA

### Conecta tu mente (M)

Damos un paso más allá y nos introducimos en el mundo de los juegos de lógica a través de las tecnologías. ¿Quieres aprender a manejar la tablet mientras entrenas tu cerebro?

10:00 a 11:30h Quincenal

TARDE

### Conoce tus derechos laborales (M)

Resuelve todas tus dudas sobre derechos laborales con profesionales jurídicos en el trabajo doméstico.

17:30-19:30h

### Teatro iniciación (TP)

¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

17:45-19:45h Quincenal

## VIERNES 8



TARDE

### Movimiento Expresivo (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza y el sentir. ¡Ven y disfrútalo!

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



# SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024



## LUNES 11

MAÑANA

### Paseos saludables (TP)

Continuamos con los paseos saludables por el barrio a primera hora de la mañana. Aprovecharemos la ocasión para conocernos y generar redes de apoyo.

10:00 - 12:00h

TARDE

### Bailes latinos sin roles de género (M)

El baile es un lenguaje universal y queremos que sea un encuentro de conexión donde sentir libertad de moverse y expresarse.

18:00-19:00h

### Yoga (M)

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

## MARTES 12

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)

16:30-18:00h Quincenal

### Arte y cuerpo (M)

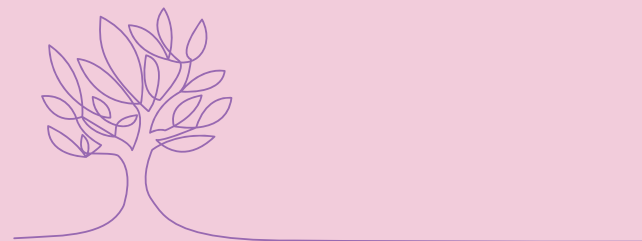
18:00-19:30h Quincenal

### Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

## MIÉRCOLES 13

MAÑANA



TARDE

### Yoga Suave (M)

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

18:00-19:00h Semanal

### Espaciosas (M)

Lugar de encuentro, donde crear una red de amigas e intereses comunes.

18:00-20:00h Quincenal

## JUEVES 14

MAÑANA

### BAE TIC'S (M)

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

10:30-12:00h Mensual

TARDE



## VIERNES 15

MAÑANA

### Jornada para profesionales: Violencia de género, más allá de lo visible

10:00 a 14:00h

TARDE

### Crea con nosotras (M)

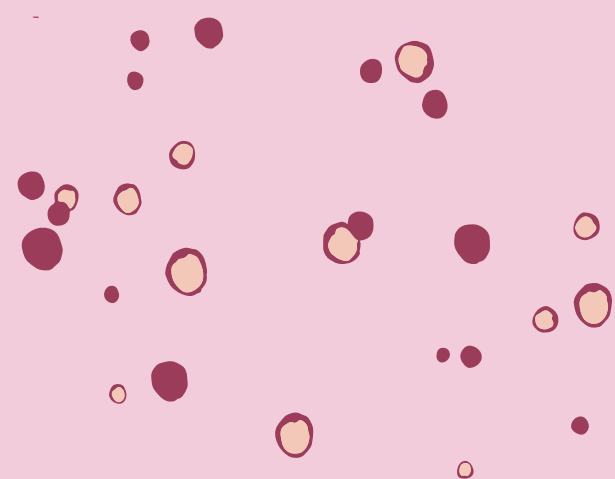
Disfruta de este espacio de creación en el que realizaremos productos artísticos como forma de expresión.

17:00-19:30h Mensual

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

# SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024

## LUNES 18



TARDE

### Zentangle (M)

Descubre una práctica artística que combina técnicas sencillas de dibujo abstracto con relajación y meditación.

18:00-19:30h Mensual

### Yoga (M)

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

## MARTES 19

MAÑANA

### Aprende Inglés (M)

11:00-12:30h Quincenal

### Club de lectura: Entre líneas y comillas (TP)

Este mes aprovechamos la ocasión para visibilizar el Día de las Librerías. ¡No te lo pierdas!

12:30-13:30h Mensual

TARDE

### Autodefensa feminista (M)

18:00-19:30h Quincenal

### Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

## MIÉRCOLES 20

MAÑANA

### Consecuencias de la Violencia de Género en la salud (M)

11:30-13:00h

TARDE

### Actividad interespacial 25N: autodefensa feminista en Nave de Ternerías. (M)

Encuentro de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad en Naves de Ternerías (Matadero).  
Quedamos en Metro Fuencarral.

16:30-20:00h

### Yoga Suave (M)

18:00-19:00h Semanal

### A la fresca con el ganchillo (M)

18:00-20:00h Quincenal

## JUEVES 21

MAÑANA

### Activa tu mente (M)

Es imprescindible mantener activo el cerebro. Realizando múltiples actividades tematizadas, entrenaremos la mente sin apenas darnos cuenta y pasaremos un rato ameno y en compañía.

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

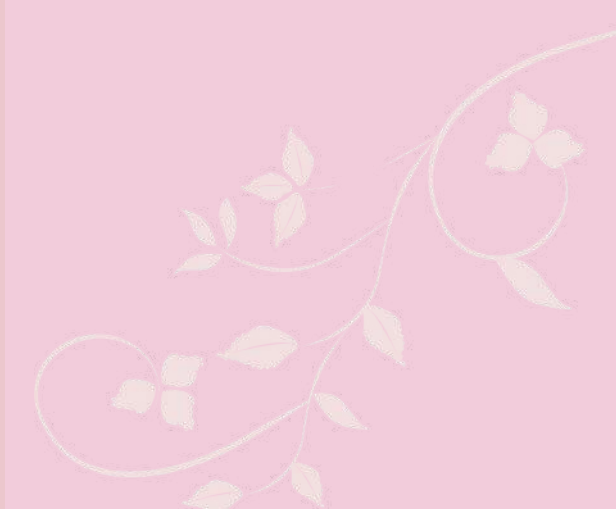
### Laboratorio Teatral (TP)

17:45-19:45h Quincenal

### Pensando la Masculinidad (H)

17:45-19:45h

## VIERNES 22



TARDE

### Movimiento Expresivo (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza y el sentir. ¡Ven y disfrútalo!

17:30-19:00h Quincenal

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

# SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024

## LUNES 25

MAÑANA

### Acto 25N: Juntas y juntos contra la violencia machista (TP)

Como en años pasados, realizaremos una siembra para recordar y honrar la memoria de cada mujer asesinada por sus parejas o exparejas en lo que va de año.

11:30-13:00h

TARDE

### Yoga (M)

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

## MARTES 26

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

### Acto 25N: Juntas y juntos contra la violencia machista (TP)

18:00-19:30h

### Arte y cuerpo (M)

18:00-19:30h Quincenal

### Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

## MIÉRCOLES 27

MAÑANA

### Paseos saludables (TP)

Continuamos con los paseos saludables por el barrio a primera hora de la mañana. Aprovecharemos la ocasión para conocernos y generar redes de apoyo.

11:00 - 13:00h

TARDE

### Espaciosas (M)

Lugar de encuentro, donde crear una red de amigas e intereses comunes.

18:00-20:00h Quincenal

### Yoga Suave (M)

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

18:00-19:00h Semanal

## JUEVES 28

TARDE

### Descubriendo el CIN Montecarmelo (TP)

Visita guiada al Centro de Interpretación de la Naturaleza Montecarmelo. Nos explicarán los recursos medioambientales del distrito.

16:30 a 19:00h

### Teatro iniciación (TP)

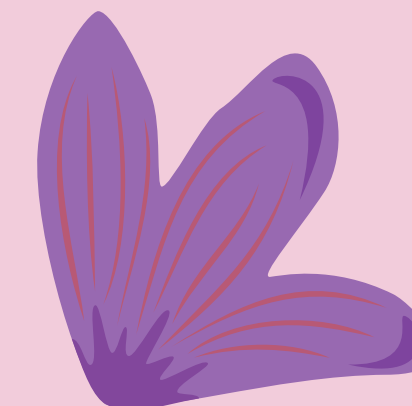
¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

17:45-19:45h Quincenal

### Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 29



TARDE

### Crea con nosotras inicial (M)

Disfruta de este espacio de creación en el que realizaremos productos artísticos como forma de expresión.

¡Nuevo grupo de iniciación!

17:00-19:30h Mensual

(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)  
[madrid.es/go/espaciosdeigualdadlucreciaperez](https://madrid.es/go/espaciosdeigualdadlucreciaperez)

