

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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.

Días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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/espaciodeigualdad](https://madrid.es/espaciodeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024



## LUNES 2

MAÑANA

### Visibilizando capacidades (TP)

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad te invitamos a reflexionar para construir una sociedad más inclusiva.

11:30-13:00h.

TARDE

### Círculo nutricional: menopausia (M)

Aprende a manejar los cambios de esta etapa de la vida a través de una alimentación saludable y consciente.

Ven y comparte tus experiencias mientras aprendes a cuidar de ti misma.

18:00-19:30h

### Yoga (M)

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

## MARTES 3

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 Semanal

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)

Compartiremos herramientas de relajación.

18:00-19:15h Semanal

## MIÉRCOLES 4

MAÑANA

### Consecuencias de la VG en la salud mental de las mujeres (M)

Acudirán desde el Centro de Día de Salud Mental de Fuencarral para abordar las graves consecuencias que tiene la violencia de género en la salud mental de las mujeres.

11:30-13:00h

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)

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

18:00-20:00h Quincenal

## JUEVES 5

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 Mensual

TARDE

### Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

### Espacio Terapéutico (M)

Trabajaremos en grupo sobre nuestro autoconcepto y autoestima.

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 6

# FESTIVO

(( 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/espaciodeigualdadlucreciaperez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024



**LUNES 9**  
MAÑANA

## **Paseos saludables (M)**

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

11:00-14:00h Mensual

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 10**  
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 Semanal

TARDE

## **Radio: La Lucre en Onda (TP)**

16:30-18:00h Quincenal

## **Encuentros de Mindfulness (M)**

Compartiremos herramientas de relajación.

18:00-19:15h Semanal

## **Arte y cuerpo (M)**

18:00-19:30h Quincenal

**MIÉRCOLES 11**  
MAÑANA

## **Juegos Psicológicos en las relaciones personales II (M)**

Entiende en qué consisten estos juegos relacionales y cómo podrían modificarse para incrementar nuestro bienestar emocional.

11:30-13:00h

## **Taller de baile: rol, género y sociedad en el baile (TP)**

El baile es un reflejo de la sociedad, pero también permite crear un espacio de libertad e igualdad.

Abordaremos la temática de género en los bailes tradicionales con un taller que romperá con lo establecido.

11:30-13:00h

TARDE

## **Yoga Suave (M)**

18:00-19:00h Semanal

## **Espaciosas (M)**

18:00-20:00h Mensual

**JUEVES 12**  
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 Mensual

TARDE

## **Teatro iniciación (TP)**

¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

17:45-19:45h Quincenal

## **Pensando la Masculinidad (H)**

Espacio para pensar en la masculinidad, ampliando la visión sobre lo relacional, la forma en la que vemos a las personas con las que interactuamos y las dinámicas que llevamos a cabo.

17:45-19:45h

**VIERNES 13**  
MAÑANA

## **Sexualidad femenina (M)**

En un espacio de mujeres, abordaremos los tabúes sobre el placer sexual de las mujeres y la sexualidad en general, en un ambiente relajado y divertido.

11:30-13:00h

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 Mensual

## **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 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 16

MAÑANA

**Entrevista de trabajo (M)**

10:30-12:00h

**Club de lectura:**

**Entre líneas y comillas (TP)**

12:00-13:30h Mensual

TARDE

**Charla derecho civil en materia de familia y vivienda (M)**

Actividad desarrollada en el Espacio de Igualdad María Zambrano (C/Andrés Mellado, 44).

17:00-19:00h

**Conoce la Ley de Arrendamientos Urbanos (M)**

Conoce los aspectos más relevantes y resuelve las dudas relacionadas con los contratos de arrendamiento.

17:30-19:30h

**Yoga (M)**

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

## MARTES 17

MAÑANA

**Aprende Inglés (M)**

11:00-12:30h Semanal

TARDE

**Taller de corresponsabilidad (TP)**

Únete a reflexionar sobre cómo compartir las tareas del hogar equitativamente y conocer herramientas para establecer límites saludables para comunicarte afectivamente.

18:00-19:30h

**Autodefensa feminista (M)**

18:00-19:30h Quincenal

## MIÉRCOLES 18

MAÑANA

**Descubriendo la Librería Mujeres (M)**

Descubre la magia de la literatura en un emblemático espacio dedicado a las mujeres en la literatura. Además de ofrecer una amplia colección de obras escritas por autoras de todas las épocas, es punto de encuentro para promover el pensamiento crítico e igualitario.

11:30-13:00h

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)**

18:00-20:00h Quincenal

## JUEVES 19

MAÑANA

**Escuchadas en red (M)**

10:30-12:30h. Mensual

TARDE

**Círculo nutricional: menopausia (M)**

Aprende a manejar los cambios de esta etapa de la vida a través de una alimentación saludable y consciente.

Ven y comparte tus experiencias mientras aprendes a cuidar de ti misma.

18:00-19:30h

**Espacio Terapéutico (M)**

Trabajaremos en grupo sobre nuestro autoconcepto y autoestima.

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 20



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/espaciodeigualdadlucreciaperez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 23 al 27 DICIEMBRE 2024

**LUNES 23**

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

## 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

**MARTES 24**



EL ESPACIO  
PERMANECERÁ  
CERRADO

**MIÉRCOLES 25**

**FESTIVO**

**JUEVES 26**

MAÑANA

## Cineforum (TP)

En invierno nos refugiamos del frío con una sesión de cine, palomitas y una buena película para poder compartir opinión en un espacio seguro de diálogo y reflexión.

11:00-14:00h



**VIERNES 27**

MAÑANA

## Un café con la abogada: Extranjería (M)

Resuelve tus dudas legales en materia de extranjería con nuestra abogada en un espacio acogedor y seguro mientras compartimos una taza de café.

11:30-13:00h 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/espaciodeigualdadlucreciaperez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 30 al 31 DICIEMBRE 2024

## LUNES 30

### MAÑANA

#### BAE TIC'S (M)

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

10:30-12:00h Mensual

### TARDE

#### Juegos reunidas (TP)

Disfruta de una tarde de juegos de mesa y concursos con perspectiva de género.

18:00-19:00h.

## MARTES 31

EL ESPACIO  
PERMANECERÁ  
CERRADO

“La autoestima es el resultado de la confianza en una misma, que a su vez es el resultado de las oportunidades que se nos brinda y que aprovechamos. Es la capacidad de estar en paz con una misma y de sentirse digna sin tener que depender de la validación externa.”

Gloria Steinhem

(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/espaciodeigualdadlucreciaperez](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)

