

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN ENERO 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: 91 588 39 57

Correo electrónico: [lucreciaperez3@madrid.es](mailto: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 Dominga habla sola



# SEMANA DEL 1 AL 2 DE ENERO 2026



## JUEVES 1

## FESTIVO

## VIERNES 2

### MAÑANA

#### Entre risas y redes (M)

Disfruta de un encuentro en sororidad y generando vínculos de apoyo a través de juegos y dinámicas. Invitaremos a las entidades del distrito para que las mujeres que participan en ellas puedan conocerse y hacer red.  
¡Que no falten las risas!

11:00-12:30h

### TARDE



(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

## LUNES 5

MAÑANA

### Espacio Profesional (M)

Se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes.

10:30-12:00h Mensual

TARDE



## MARTES 6



## MIÉRCOLES 7

MAÑANA

### Búsqueda activa de empleo TIC'S (M)

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

10:30-12:00h Mensual

TARDE

### A la fresca (M)

Retomamos la costumbre de "salir a la fresca" con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes, hacemos ganchillo, punto y lo que surja.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 8

MAÑANA

### Mentes brillantes (M)

¿Tienes más de 65 años y deseas mantener tu mente activa? Únete a nuestra actividad para fortalecer tu agilidad mental y promover la autoestima.

11:00-12:30h Quincenal

### Mentes de oro (M)

¿Tienes más de 65 años y deseas mantener tu mente activa? Únete a nuestra actividad de entrenamiento cerebral para fortalecer tu agilidad mental y digital, promoviendo la autoestima y la conexión social.

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

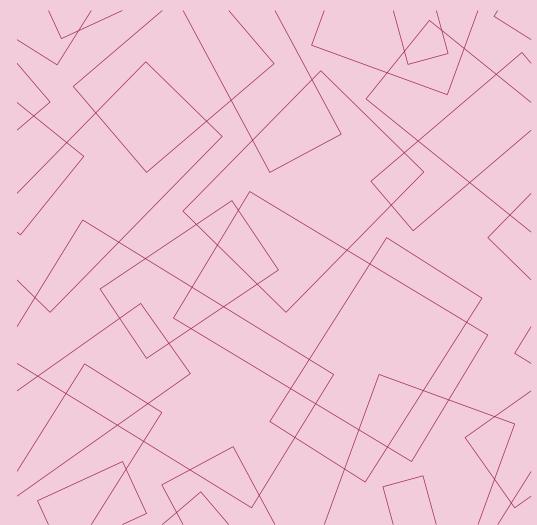


## VIERNES 9

MAÑANA



TARDE



(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

## LUNES 12

MAÑANA



TARDE

### **Yoga suave (M)**

17:30-18:30h Semanal

### **Yoga (M)**

18:45-19:45h Semanal

### **Escritura creativa y expresión artística (M)**

Un espacio donde se combinarán técnicas de escritura y plásticas fomentando la creatividad a través del desarrollo personal y colectivo.

18:00-19:30h Quincenal

## MARTES 13

MAÑANA

### **Girl power (M)**

Espacio seguro para aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés. ¡come on, let's go!

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

### **Mindfulness (M)**

Espacio para compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

18:00-19:15h Semanal

### **Autodefensa feminista (M)**

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

18:00-19:30h Quincenal

## MIÉRCOLES 14

MAÑANA

### **Aula Digital Madrid: Carpeta ciudadana y Cuenta digital (M)**

Apúntate a este curso presencial en el que aprenderás a utilizar la Carpeta Ciudadana y la Cuenta Digital.

10:30-13:30h

TARDE

### **A la fresca (M)**

Retomamos la costumbre de "salir a la fresca" con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes, hacemos ganchillo, punto y lo que surja.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 15

MAÑANA



TARDE

### **Teatro iniciación (TP)**

Trabajaremos a través de las artes escénicas comunicación, emociones y la interacción con las demás personas.

17:45-19:45h Quincenal

## VIERNES 16

MAÑANA

### **¡Nos vamos de expo! Maruja Mallo - Máscara y compás (M)**

Vamos al Museo Reina Sofía una de las artistas más talentosas y menos reconocidas de la Generación del 27, cuya figura representa la llegada de la mujer moderna, independiente y dinámica en el mundo del arte en España

10:00-14:00h

TARDE

### **Danza vital y expresión corporal (M)**

17:30-19:00h Quincenal

### **Crea con nosotras (M)**

Continuamos con el grupo de iniciación. Disfruta de este espacio de creación en el que, a partir de la ampliación del conocimiento sobre mujeres artistas víctimas de violencia de género, realizaremos productos artísticos como forma de expresión y generación de espacios sororos.

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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcruzadaperez](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadcruzadaperez)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

## LUNES 19

### MAÑANA

**Ñapas: bricolaje casero (M)**

10:30-12:00h Mensual

### Club de lectura:

### Gata Cattana (TP)

Asignaremos un libro al mes y nos reuniremos para analizar, reflexionar y potenciar el pensamiento crítico.

12:00-13:30h Mensual

### TARDE

### Yoga suave (M)

17:30-18:30h Semanal

### Yoga (M)

18:45-19:45h Semanal

### Zentangle (M)

Sesión de arte donde podrás explorar esta técnica de dibujo relajante y creativa.

18:00-19:30h Mensual

## MARTES 20

### MAÑANA

**Visita a Escuela Municipal Empleo Verde y Oficios. (M)**

¿Buscas una formación que te facilite opciones para encontrar empleo? Apúntate a la visita a la Escuela Municipal de Empleo Verde y Oficios, organizada por la Red de Espacios de Igualdad.

10:00-12:00h

### Cine y género (TP)

Te proponemos una sesión donde comentaremos escenas de cine, compartiendo opinión en un espacio seguro de diálogo y reflexión contra la violencia machista.  
¡Nosotras ponemos las palomitas!

11:00-13:30h Mensual

### TARDE

### Sevillanas (M)

18:00-19:00h. Quincenal

### Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

## MIÉRCOLES 21

### MAÑANA



### TARDE

### Un café con la abogada (M)

Resuelve tus dudas legales con nuestra abogada en un espacio acogedor y seguro mientras compartimos una taza de café. Porque tu voz y tus derechos importan. ¡Empodérate!

17:30-19:30h Semanal

### A la fresca (M)

Retomamos la costumbre de "salir a la fresca" con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes, hacemos ganchillo, punto y lo que surja.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 22

### MAÑANA

### Mentes brillantes (M)

¿Tienes más de 65 años y deseas mantener tu mente activa? Únete a nuestra actividad para fortalecer tu agilidad mental y promover la autoestima.

11:00-12:30h Quincenal

### Mentes de oro (M)

¿Tienes más de 65 años y deseas mantener tu mente activa? Únete a nuestra actividad de entrenamiento cerebral para fortalecer tu agilidad mental y digital, promoviendo la autoestima y la conexión social.

12:30 a 14:00h Quincenal

### TARDE

### Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

## VIERNES 23

### MAÑANA



### TARDE



(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdalucreciaperez](http://madrid.es/go/espaciodeigualdalucreciaperez)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026

## LUNES 26

MAÑANA

### Paseos saludables (TP)

Paseos en el distrito que combinan ejercicio, exploración y conversación.

En colaboración con Centros de Salud del distrito.

11:00-14:00h Mensual

TARDE

### Yoga suave (M)

17:30-18:30h Semanal

### Yoga (M)

18:45-19:45h Semanal

### Escritura creativa y expresión artística (M)

Un espacio donde se combinarán técnicas de escritura y plásticas fomentando la creatividad a través del desarrollo personal y colectivo.

18:00-19:30h Quincenal

## MARTES 27

MAÑANA

### Girl power (M)

Espacio seguro para aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés. ¡come on, let's go!

11:00-12:30h Quincenal

### Tertulias vecinales (TP)

¿Quieres fortalecer los lazos en tu comunidad y explorar temas que nos conectan como seres humanos como el duelo y comunidades compasivas?

11:30-13:00h Mensual

TARDE

### Meriendas del mundo entre mujeres (M)

Comparte una merienda intercultural donde celebrar la diversidad y la sororidad en un espacio seguro y acogedor para que mujeres de diferentes culturas se conecten, comparten experiencias y fortalezcan lazos de amistad y apoyo.

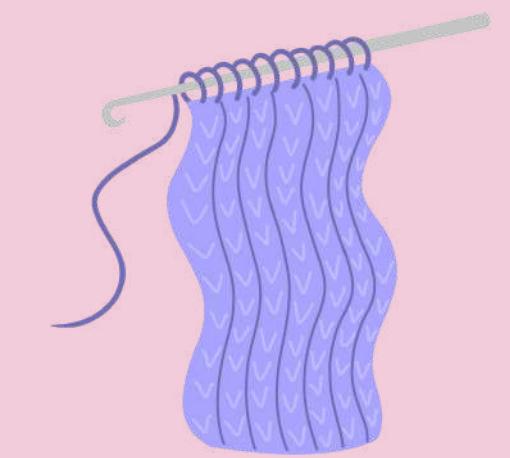
16:30-18:00h

### Autodefensa feminista (M)

18:00-19:30h Quincenal

## MIÉRCOLES 28

MAÑANA



TARDE

### A la fresca (M)

Retomamos la costumbre de "salir a la fresca" con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes, hacemos ganchillo, punto y lo que surja.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 29

MAÑANA



TARDE

### ¡Nos vamos de expo!: Habitar España en Casa de la arquitectura (M)

Recorrido guiado con enfoque de género en la Casa de la Arquitectura. Visitaremos la exposición "Habitar España", para apreciar la evolución de la vivienda en nuestro país y realizaremos un taller de música para descubrir a qué suena la arquitectura.

18:00-19:30h

### Espacio Terapéutico: me quiero, no me quiero (M)

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 30

MAÑANA



TARDE

### Danza vital y expresión corporal (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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadcruzperez](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadcruzperez)

