

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025



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 1 y 6 de enero 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
- Exposición Habitando la diáspora: narrativas de mujeres radicadas en España.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

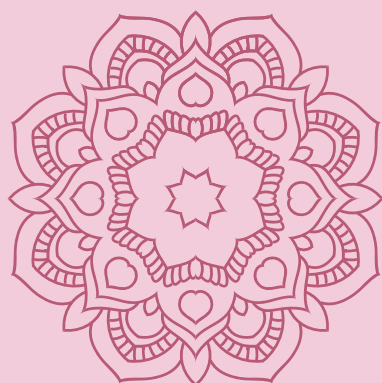
madrid.es/espaciodeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

LUNES 3

MAÑANA



TARDE

Yoga (M)

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

¡Dedícate tiempo a ti misma!

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

MARTES 4

MAÑANA

Cine y género (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 contra la violencia machista.

11:00-13:30h

TARDE

Mindfulness (M)

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

18:00-19:15h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Aula Digital Madrid: conoce y evita riesgos en internet (M)

Cuida tu seguridad y bienestar en línea. Aprende a proteger tus datos y privacidad, identifica riesgos y prácticas peligrosas en internet y configura dispositivos y cuentas para una navegación segura.

10:30-13:30h

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)

17:30-19:30h Quincenal

JUEVES 6

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 en un espacio de encuentro con otras mujeres.

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

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

18:00-19:30h Quincenal

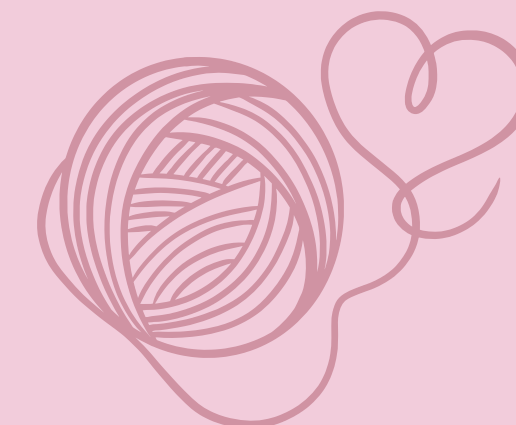
Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 7

MAÑANA



TARDE

Crea con nosotras inicial (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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

LUNES 10

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 recuperamos la salud en todo el organismo.

¡Dedícate tiempo a ti misma!

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

MARTES 11

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)

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Aula Digital Madrid: conoce y evita riesgos en internet (M)

Cuida tu seguridad y bienestar en línea. Aprende a proteger tus datos y privacidad, identifica riesgos y prácticas peligrosas en internet y configura dispositivos y cuentas para una navegación segura.

10:30-13:30h

TARDE

Yoga Suave (M)

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

18:00-19:00h Semanal

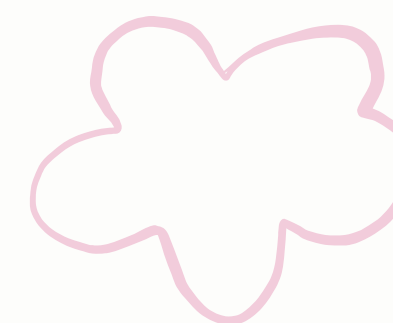
Mujeres olvidadas: científicas e inventoras (M)

Celebra y conoce el trabajo de mujeres científicas e inventoras a lo largo de la historia y sus contribuciones en el mundo de la ciencia y la tecnología.

17:30-19:30h

JUEVES 13

MAÑANA



TARDE

Juegos reunidas (M)

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

17:00-19:00h

Teatro iniciación (TP)

Trabajaremos a través de las artes escénicas nuestra forma de comunicarnos, indagar en nuestras emociones y en nuestra forma de interactuar con las demás personas. ¡Anímate a conocer el teatro como herramienta de desarrollo personal!

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 14

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

LUNES 17

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.

11:00-14:00h Mensual

TARDE

Yoga (M)

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

¡Dedícate tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

Zentangle (M)

Te invitamos a participar en nuestra próxima sesión de arte donde podrás explorar esta técnica de dibujo relajante y creativa.

18:00-19:30h Mensual

MARTES 18

MAÑANA

BAE TIC´S (M)

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

10:30-12:00h Mensual

TARDE

Mindfulness (M)

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

18:00-19:15h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA



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)

17:30-19:30h Quincenal

JUEVES 20

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 en un espacio de encuentro con otras mujeres.

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

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

18:00-19:30h Quincenal

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 21

MAÑANA



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 24 al 28 FEBRERO 2025

LUNES 24

MAÑANA

**Club de lectura:
Gata Cattana (TP)**

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

12:00-13:30h Mensual

TARDE

**Un café con la abogada:
extranjería (M)**

Resuelve tus dudas en un ambiente amigable y accesible mientras tomas un café con nuestra abogada.

17:30-19:00h Mensual

Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración recuperamos la salud en todo el organismo.
¡Dedícate tiempo a ti misma!

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

MARTES 25

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)

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

¡Nos vamos de expo! María Lejárraga: una voz en el olvido en la BNE (M)

Te invitamos a un viaje inspirador a través de la vida y obra de María Lejárraga, una figura clave del feminismo en la literatura española. En esta visita a la exposición en la Biblioteca Nacional de España, exploraremos su legado, sus contribuciones a la igualdad de género y su impacto en la sociedad contemporánea. ¡No te lo pierdas!

10:30-13:30h

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.

17:30-19:30h Mensual

JUEVES 27

MAÑANA

Phenjalipen (M)

Un espacio que refleja la diversidad cultural y fomenta el aprendizaje recíproco, impulsando la colaboración y el apoyo entre todas.

11:00-12:30h

TARDE

Teatro iniciación (TP)

Trabajaremos a través de las artes escénicas nuestra forma de comunicarnos, indagar en nuestras emociones y en nuestra forma de interactuar con las demás personas. ¡Anímate a conocer el teatro como herramienta de desarrollo personal!

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 28

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez

