

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN MARZO 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.

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 MARZO 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 y este mes también por la eliminación contra la discriminación racial.

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 tu móvil (M)**

Si sientes que la tecnología a veces te supera, ¡este es tu taller!. Apúntate y aprende a personalizar tu smartphone según tus necesidades, reconociendo aplicaciones, herramientas y elementos de configuración.

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:
especial 8M (M)**

Fortalece tu agilidad mental y promueve tu autoestima en un espacio de encuentro con otras mujeres, en esta ocasión, con motivo del 8M dedicaremos la sesión recordando a mujeres referentes.

11:00-12:30h Quincenal

**Mentes de oro:
especial 8M (M)**

Entrena tu cerebro para fortalecer tu agilidad mental y digital, promoviendo la autoestima y la conexión social. en esta ocasión, con motivo del 8M dedicaremos la sesión recordando a mujeres referentes

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

**El 8M nos une:
recorriendo el camino (TP)**

Conmemora el Día Internacional de las Mujeres con este acto comunitario donde pondremos en valor los hitos más significativos de la historia del feminismo a través de la creatividad artística.
¡Qué no te lo cuenten!

12:00-13:30h

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 MARZO 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 tu móvil (M)

Si sientes que la tecnología a veces te supera, ¡este es tu taller!. Apúntate y aprende a personalizar tu smartphone según tus necesidades, reconociendo aplicaciones, herramientas y elementos de configuración.

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 13
MAÑANA

BAE TIC'S (M)

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

10:30-12:00h Mensual

TARDE

Mujeres olvidadas: estereotipos y publicidad (M)

Con motivo del 8 de marzo, reflexionaremos sobre la representación de las mujeres en la publicidad y cómo los estereotipos de género han invisibilizado sus logros.

17:30-19:30h

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. ¡Ánimate a conocer el teatro como herramienta de desarrollo personal!

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 14
MAÑANA

Escritura creativa y expresión artística (M)

Un espacio de exploración donde se combinarán técnicas de escritura y plásticas para el desarrollo personal y colectivo, utilizando la metáfora como puente entre lo verbal y lo visual para fomentar la creatividad.

12:00-13:30h

TARDE

Juegos reunidas: especial 8M (TP)

Disfruta de una tarde con un juego muy especial con motivo del 8M con el que conocer o recordar a mujeres que marcaron la historia y fueron referentes feministas.

17:00-19:00h

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 MARZO 2025

LUNES 17



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

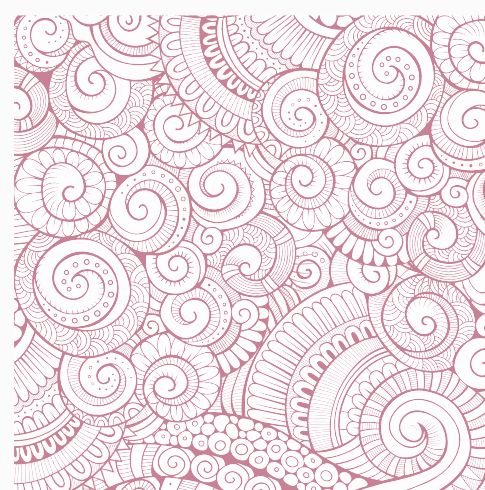
Zentangle (M)

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

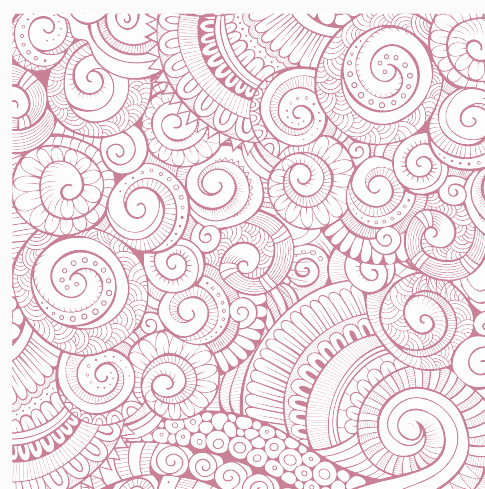
18:00-19:30h Mensual

MARTES 18

MAÑANA



TARDE



MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Presentación exposición “Habitando la diáspora” (TP)

Presentación de una exposición fotográfica que persigue visibilizar la diversidad y heterogeneidad de la migración de las mujeres. Una iniciativa de la Asociación Mujeres Opañel que forma parte de Vivencias Entrelazadas, un programa para la sensibilización de los movimientos migratorios y su fuerte componente de género.

12:00-13:30h Mensual

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)

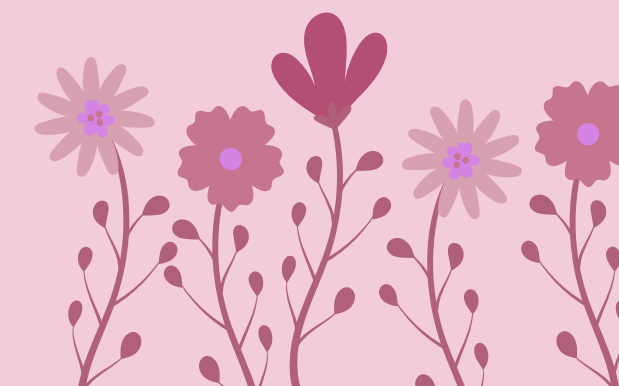
18:00-19:30h Quincenal

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 21



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 MARZO 2025

LUNES 24

MAÑANA

**Paseos saludables:
especial 8M (TP)**

Te invitamos a participar en una serie de paseos en el distrito que combinan ejercicio, exploración, conversación y este mes conocimientos sobre las mujeres que han dado nombre a algunas calles y zonas del distrito. En colaboración con CMS'c Fuencarral El Pardo y Centros de Salud del distrito.

11:00-14:00h Mensual

TARDE

Un café con la abogada: derechos de las mujeres en el mundo laboral (M)

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

17:30-19:00h Mensual

Yoga (M)

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

Descubriendo la Librería Mujeres (TP)

Con motivo del 8M te invitamos a descubrir 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 un punto de encuentro para promover el pensamiento crítico e igualitario.

10:30-14:00h

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



TARDE

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. Queremos trazar líneas de reflexión para la apertura a otros paradigmas.

17:45-19:45h Semanal

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

Escritura creativa y expresión artística (M)

Un espacio de exploración donde se combinarán técnicas de escritura y plásticas para el desarrollo personal y colectivo, utilizando la metáfora como puente entre lo verbal y lo visual para fomentar la creatividad.

12:00-13:30h

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 31 MARZO 2025



LUNES 31

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

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



(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

