

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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**

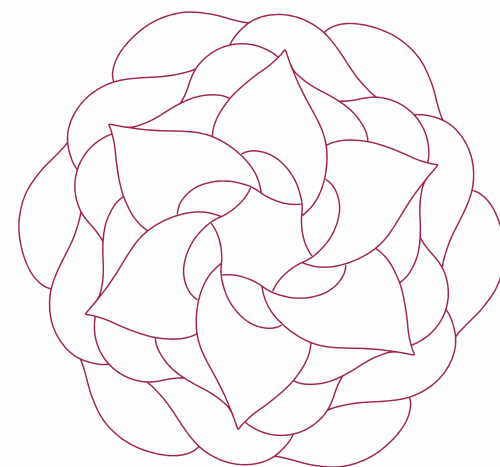
Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 1 AL 4 DE ABRIL 2025

## MARTES 1



### TARDE

#### **Mindfulness (M)**

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

18:00-19:15h Semanal

#### **Meriendas del mundo (M)**

Ven a disfrutar de una merienda intercultural donde celebraremos la diversidad y la sororidad.

18:00-19:30h

## MIÉRCOLES 2

### MAÑANA

#### **Aula Digital Madrid: aprende a buscar información en Internet (M)**

Potencia tu destreza en la búsqueda en Internet con esta actividad. Aprende a navegar, buscar, evaluar y gestionar datos digitales para acceder a información relevante y confiable.

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 Semanal

## JUEVES 3

### MAÑANA

#### **Mentes brillantes (M)**

Si tienes más de 65 años te invitamos a 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)**

Si tienes más de 65 años te invitamos a esta 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)**

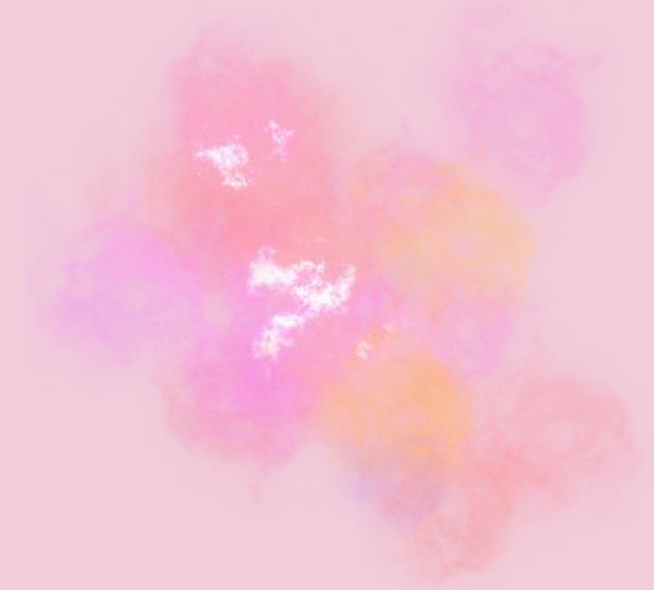
18:00-19:30h Mensual

#### **Laboratorio Teatral (TP)**

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

## VIERNES 4



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



# SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL 2025



**LUNES 7**

MAÑANA

## **BAE TIC'S (M)**

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

10:30-12:00h Mensual

TARDE

## **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 8**

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 9**

MAÑANA

## **Aula Digital Madrid: aprende a buscar información en Internet (M)**

Potencia tu destreza en la búsqueda en Internet con esta actividad. Aprende a navegar, buscar, evaluar y gestionar datos digitales para acceder a información relevante y confiable.

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 Semanal

**JUEVES 10**

MAÑANA

## **8 de abril Día Internacional del Pueblo Gitano (TP)**

Conmemora el Día del Pueblo Gitano con esta actividad de aproximación a la cultura gitana.

12:00-13:30h Quincenal

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

## **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 Semanal

**VIERNES 11**

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 Quincenal

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

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



# SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025

**LUNES 14**

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

## **Un café con la abogada: derecho y vivienda (M)**

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

17:30-19:00h Mensual

**MARTES 15**

MAÑANA

## **Cine y género (TP)**

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



**MIÉRCOLES 16**

MAÑANA

## **Juegos reunidas (TP)**

Disfruta de compartir un encuentro con juegos de mesa y concursos que te harán compartir en sororidad. Invitaremos a las entidades del distrito para que las personas que participan en ellas puedan conocerse y hacer red.

12:00-13:30h

TARDE

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

Retomamos la costumbre de “salir a la fresca” con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes y aprenderemos técnicas de ganchillo.

17:30-19:30h Semanal

**FESTIVO**

**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 21 al 25 ABRIL 2025

## LUNES 21

MAÑANA

### Paseos saludables (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

### Yoga (M)

Maravillosa herramienta para el autocuidado y la conexión con nosotras mismas de una manera profunda. A través de las posturas con el cuerpo y la respiración recuperamos la salud en todo el organismo.  
¡Dedícate este tiempo a ti misma!  
Grupo 1 17:30-18:30h Semanal  
Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

## MARTES 22

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 23

MAÑANA



TARDE

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

Retomamos la costumbre de "salir a la fresca" con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes y aprenderemos técnicas de ganchillo.  
17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 24

MAÑANA

### Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

### Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

### Grupo psicoeducativo: ¿soy asertiva?(M)

Grupo dirigido a explorar dificultades para reconocer nuestras necesidades y expresar opiniones y emociones poniendo límites que promuevan nuestra libertad individual frente a los/as demás.

18:00-19:30h

### Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.  
17:45-19:45h Quincenal

## VIERNES 25

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 Quincenal

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



# SEMANA DEL 28 AL 30 ABRIL 2025

## LUNES 28

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)

Maravillosa herramienta para el autocuidado y la conexión con nosotras mismas de una manera profunda. A través de las posturas con el cuerpo y la respiración recuperamos la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

## MARTES 29

MAÑANA

### Voces de mujeres: desigualdades de género (M)

Debate que busca promover una comprensión de las dinámicas de género en nuestra sociedad, fomentar la igualdad a través del conocimiento y la acción.

11:30-13:00h

TARDE

### Mindfulness (M)

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

18:00-19:15h Semanal

## MIÉRCOLES 30

MAÑANA

### Día de la Visibilidad Lésbica (TP)

Contaremos con Fundación Triángulo para abordar la historia y el impacto de referentes lésbicas en la lucha por los derechos y la visibilidad de las mujeres.

12:30-14:00h

TARDE

### Yoga Suave (M)

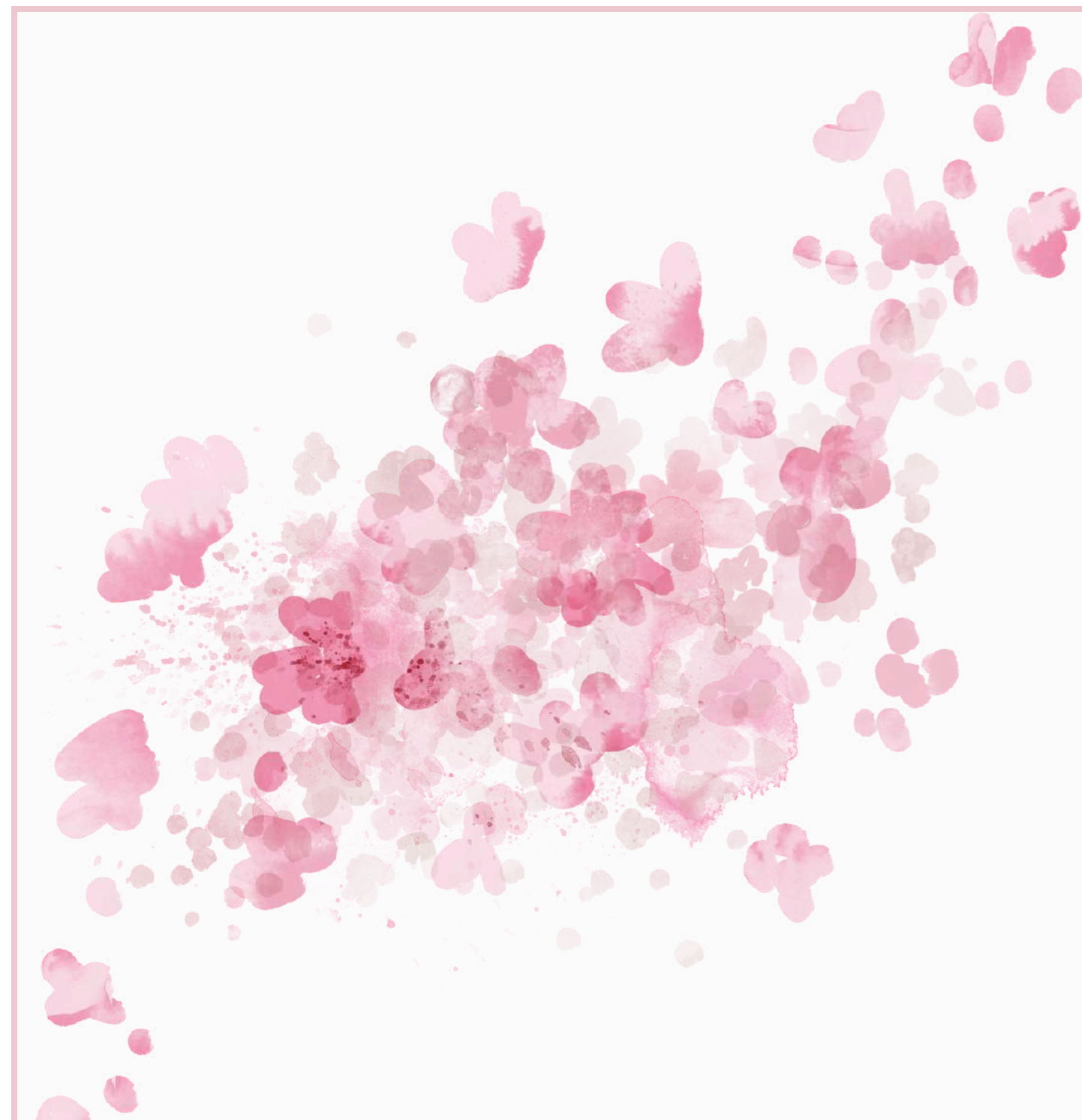
Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-19:00h Semanal

### Espaciosas (M)

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

17:30-19:30h Mensual



(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)

