

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN JUNIO 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

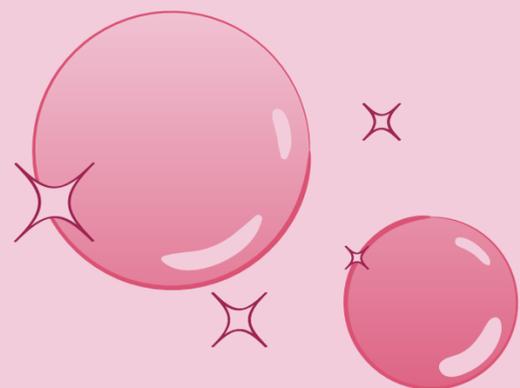
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 2 AL 8 DE JUNIO 2025

LUNES 2



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 3

MAÑANA

Impulsa tu búsqueda de empleo con Nantik Lum (M)

Espacio donde analizaremos diferentes técnicas para la búsqueda de empleo, conoceremos los portales webs, recursos y cómo acceder a ellos desde un entorno seguro y accesible para todas. ¡Impulsa tu búsqueda activa de empleo!

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Autodefensa feminista (M)

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

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 4



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 5

MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

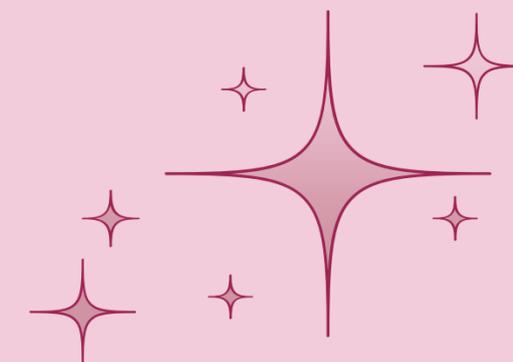
Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

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

18:00-19:30h Mensual

VIERNES 6



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

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 9 AL 13 DE JUNIO 2025

LUNES 9

MAÑANA

Abraza tu salud (M)

Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres te esperamos en un encuentro con el Centro de Salud Fuencarral para hablar de detección precoz del cáncer de mama y de cérvix. Porque cuidarnos también es querernos.

10:30-13:30h

TARDE

Yoga (M)

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

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.

17:30-19:00h Mensual

MARTES 10

MAÑANA

Impulsa tu búsqueda de empleo con Nantik Lum (M)

Espacio donde analizaremos diferentes técnicas para la búsqueda de empleo, conoceremos los portales webs, recursos y cómo acceder a ellos desde un entorno seguro y accesible para todas. ¡Impulsa tu búsqueda activa de empleo!

10:30-12:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Aula Digital Madrid: ¡cuidado con los bulos! (M)

Apúntate a este curso presencial sobre los bulos y noticias falsas de Internet. Aprende a identificarlos y evitarlos.

10:30-13:30h

TARDE

Yoga Suave (M)

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

18:00-19:00h Semanal

Canta con nosotras (M)

Canta con nosotras "Yo decido", una canción versionada por un grupo de mujeres del CRL Fuencarral para poder cantarla todas juntas en el Lucrefest.

17:45-19:45h Quincenal

JUEVES 12

MAÑANA

Día Internacional de Acción por la salud de las Mujeres (M)

Hablaremos de bienestar, movimiento consciente y cuidado en la menopausia y postmenopausia.

10:30-13:30h

TARDE

Teatro iniciación (TP)

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

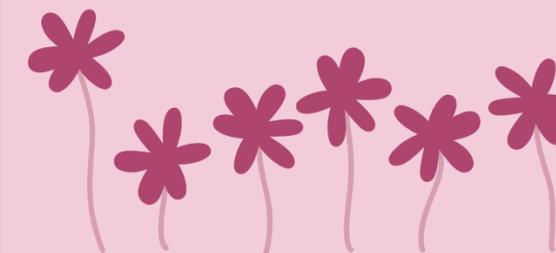
17:45-19:45h Quincenal

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 conocerse y hacer red.

17:30-19:00h

VIERNES 13



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 16 AL 20 DE JUNIO 2025

LUNES 16

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

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

Yoga (M)

Maravillosa herramienta para el autocuidado y la conexión con nosotras mismas de una manera profunda. ¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 17

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.

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

Autodefensa feminista (M)

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

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Conmemoración del Orgullo LGTBI con Fundación Triángulo (TP)

Visita guiada y actividad artística centrada en las experiencias de mujeres del siglo XIX y los desafíos que enfrentaron en su tiempo, así como en las desigualdades que persisten hoy en día

10:30-14:00h

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)

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 19

MAÑANA

BAE TIC'S (M)

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

10:30-12:00h Mensual

TARDE

Lucrefest (TP)

Te invitamos a la V Edición de Lucrefest para disfrutar de una tarde en comunidad con música, muestra de teatro, merienda, hilo de la sororidad, bingo musical y mucha sororidad, ¡no te lo puedes perder!

17:30-19:30h Semanal

VIERNES 20

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 23 AL 27 DE JUNIO 2025

LUNES 23

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 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 24

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

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Juegos con orgullo (TP)

Con motivo del Día del Orgullo, contaremos con Apoyo Positivo para crear un espacio de encuentro, juegos y reflexión donde hablaremos sobre la realidad del colectivo LGTBI, la diversidad de identidades y cuerpos, y cómo construir alianzas desde el feminismo y la igualdad.

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

JUEVES 26

MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Un café con la abogada (M)

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

17:30-19:00h Mensual

VIERNES 27



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 30 DE JUNIO 2025



LUNES 30

MAÑANA

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 (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

Durante la mayor parte de la historia, anónimo era una mujer.

Virginia Woolf

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

