

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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](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 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025



MADRID



red de  
espacios de  
igualdad

LUCRECIA PÉREZ  
Espacio de Igualdad

## LUNES 3

### 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

#### Yoga suave (M)

Espacio para la práctica del yoga dedicado a mujeres mayores de 65 años. Llevaremos a cabo una práctica suave y adaptada a todos los cuerpos.

17:30-18:30h Semanal

#### Yoga (M)

Autocuidado, conexión y salud con nosotras mismas a través de las posturas con el cuerpo y la respiración.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

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 4

### MAÑANA

#### Tertulias vecinales (TP)

¿Quieres fortalecer los lazos en tu comunidad y explorar temas que nos conectan como seres humanos? Te invitamos a participar de este espacio abierto y acogedor donde podremos conversar sobre temas relacionados con la creación de comunidades compasivas.

17:30-19:00h Mensual

### TARDE

#### Sevillanas (M)

¿Te gustaría aprender a bailar sevillanas en un espacio seguro? Conecta con tu cuerpo y fortalece tu confianza mientras desmontamos estereotipos y roles tradicionales asociados al baile y la vida.

18:00-19:00h. Quincenal

## MIÉRCOLES 5

### MAÑANA

#### Aula Digital Madrid: primeros pasos con gmail (M)

Apúntate a este curso presencial en el que aprenderás a utilizar desde cero Gmail.

10:30-13:30h

### TARDE

#### Mindfulness (M)

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

17:15-18:30h 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 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.

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

#### 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 7

### MAÑANA



(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 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

## LUNES 10

FESTIVO

## 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

### Autodefensa feminista (M)

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

18:00-19:30h Quincenal

## MIÉRCOLES 12

MAÑANA

### Aula Digital Madrid: primeros pasos con gmail (M)

Apúntate a este curso presencial en el que aprenderás a utilizar desde cero Gmail.

10:30-13:30h

TARDE

### Un café con la abogada (M)

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

11:00-12:30h Mensual

### 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 13

MAÑANA



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)

Os proponemos trabajar en grupo sobre nuestro autoconcepto y sentimientos hacia nosotras mismas, para que juntas descubramos el origen de nuestras dificultades con la autoestima

18:00-19:30h 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

## LUNES 17

### 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

#### Zentangle (M)

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

18:00-19:30h Mensual

#### Yoga suave (M)

Espacio para la práctica del yoga dedicado a mujeres mayores de 65 años. Llevaremos a cabo una práctica suave y adaptada a todos los cuerpos.

17:30-18:30h Semanal

#### Yoga (M)

Autocuidado, conexión y salud con nosotras mismas a través de las posturas con el cuerpo y la respiración.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

18:45-19:45h Semanal

## MARTES 18

### 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!

11:30-13:00h

### TARDE

#### Sevillanas (M)

¿Te gustaría aprender a bailar sevillanas en un espacio seguro? Conecta con tu cuerpo y fortalece tu confianza mientras desmontamos estereotipos y roles tradicionales asociados al baile y la vida.

18:00-19:00h. Quincenal

## MIÉRCOLES 19

### MAÑANA

#### 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!

12:30-14:00h Mensual

### TARDE

#### Mindfulness (M)

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

17:15-18:30h 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 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.

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

#### Teatro iniciación (TP)

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

17:45-19:45h Quincenal

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

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 21

### MAÑANA



### TARDE

#### 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/espaciodeigualdadlucreciaperez](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez)



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025



## LUNES 24

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

### Acto 25N: Juntas y juntos contra la violencia machista (TP)

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer hemos organizado una jornada para recordar y honrar la memoria de cada mujer asesinada por sus parejas o exparejas en lo que va de año.

17:00-18:30h

### Yoga suave (M)

17:30-18:30h Semanal

### Yoga (M)

18:45-19:45h Semanal

## MARTES 25

MAÑANA

### Acto 25N: Juntas y juntos contra la violencia machista (TP)

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer hemos organizado una jornada para recordar y honrar la memoria de cada mujer asesinada por sus parejas o exparejas en lo que va de año.

11:30-13:30h

TARDE



## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

### Ñapas: bricolaje casero (M)

Un espacio para compartir y aprender juntas esas pequeñas habilidades que siempre hemos querido probar o mejorar. También aprovecharemos para hacer del Espacio de Igualdad un lugar aún más acogedor.

10:30-12:00h Mensual

TARDE

### Mindfulness (M)

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

17:15-18:30h Semanal

## JUEVES 27

MAÑANA

### Visitamos la biblioteca (M)

Visitamos la biblioteca Rafael Alberti para visibilizar la violencia de género a través de la literatura narrada por mujeres.

10:00-14:00h

TARDE

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

Os proponemos trabajar en grupo sobre nuestro autoconcepto y sentimientos hacia nosotras mismas, para que juntas descubramos el origen de nuestras dificultades con la autoestima.

18:00-19:30h Quincenal

### Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

## VIERNES 28

MAÑANA

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

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

17:30-19:30h Mensual

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

