

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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 y los días 24 y 31 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 Dominga habla sola



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 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 1

MAÑANA

¡Nos vemos de expo!: ¡Me lo pido Juguetes en el Madrid de nuestra infancia! (M)

Rescata la memoria emocional con juguetes de los años 40 a 80 reflejando cambios socioculturales.

11:30-13:30h

TARDE

Yoga suave (M)

17:30-18:30h Semanal

Yoga (M)

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 2

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

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 3

MAÑANA

Aula Digital Madrid: guarda tus documentos y fotos de forma segura (M)

Apúntate a este curso en el que aprenderás a guardar documentos y fotos de forma segura.

10:30-13:30h

TARDE

Herencias: claves jurídicas (M)

Una sesión práctica con nuestra abogada para comprender los aspectos esenciales sobre la herencia y el testamento, resolver dudas frecuentes y conocer tus derechos de manera clara y sencilla.

17:30-19:00h 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 4

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 5

MAÑANA



TARDE

Espacio Profesional (M)

Se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes.

17:30-12:00h Mensual

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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 8



FESTIVO

MARTES 9

MAÑANA

Mi maleta navideña (M)

¿Te sientes abrumada por las responsabilidades navideñas? Este espacio es para que puedas compartir, reflexionar y guardar en tu maleta emocional lo mejor de ti, reconectando contigo misma.

11:00-12:30h Quincenal

¿Los juguetes sexistas nos limitan? (M)

¿Te has cuestionado cómo los juguetes infantiles afectan nuestra percepción de género y socialización? La publicidad refuerza estereotipos. ¡Únete a la reflexión!.

12:30-14:00h 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 10

MAÑANA

Aula Digital Madrid: guarda tus documentos y fotos de forma segura (M)

Apúntate a este curso en el que aprenderás a guardar documentos y fotos de forma segura.

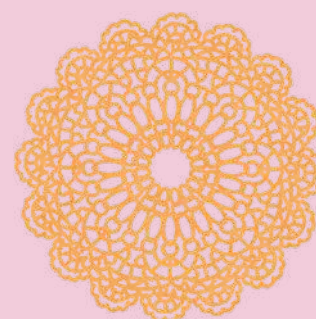
10:30-13:30h

TARDE

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 11

MAÑANA

Taller de baile : rol, género y sociedad en el baile (TP)

El baile es un reflejo de la sociedad, pero también permite crear un espacio de libertad e igualdad, un territorio donde el género no determine tu papel. Para dar un paso adelante hacia el cambio en las danzas folk, abordaremos la temática de género en los bailes tradicionales con talleres que romperán con lo establecido.

11:30-13:00h Quincenal

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

17:45-19:45h Quincenal

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

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 12

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

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 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 15

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

Yoga suave (M)

17:30-18:30h Semanal

Yoga (M)

18:45-19:45h Semanal

Zentangle (M)

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

18:00-19:30h Mensual

MARTES 16

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

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 17

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

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

Un café con la abogada (M)

Resuelve tus dudas legales con nuestra abogada en un espacio acogedor y seguro mientras compartimos una taza de café. Porque tu voz y tus derechos importan. ¡Empodérate!

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 18

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

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

VIERNES 19

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 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 22

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

Bailes latinos (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

MARTES 23

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



MIÉRCOLES 24



**EL ESPACIO
PERMANECERÁ
CERRADO**



JUEVES 25



FESTIVO



VIERNES 26

MAÑANA



TARDE

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

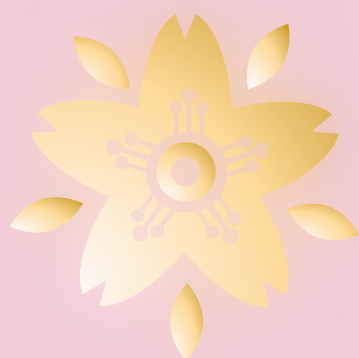
Promover las competencias digitales necesarias en el proceso de búsqueda activa de empleo.

17:30-19:30h Mensual

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

SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 29
MAÑANA



TARDE



MARTES 30
MAÑANA

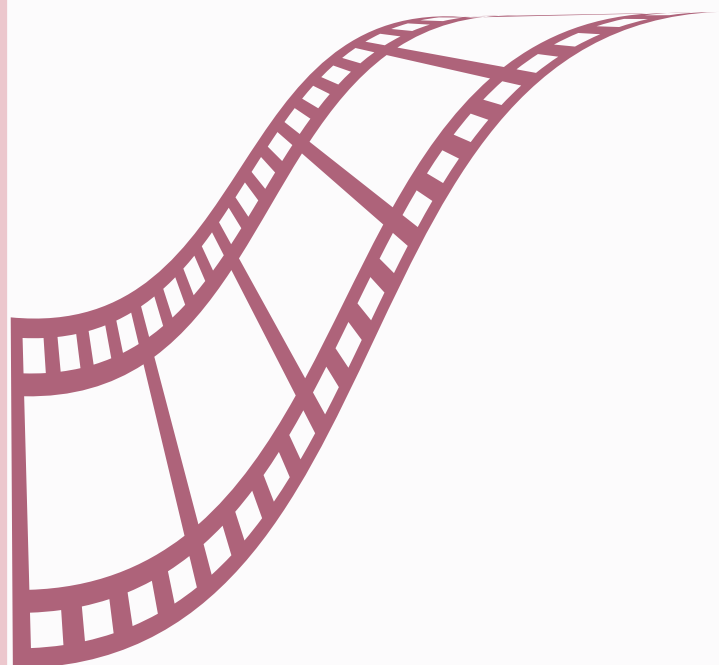
Cine y género (TP)

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!

11:00-13:30h Mensual

TARDE



MIÉRCOLES 31



**EL ESPACIO
PERMANECERÁ
CERRADO**



(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

