

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



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.

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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026



LUNES 2

MAÑANA

Bingo musical (TP)

Conoce el Programa de Soledad No Deseada del CMSC con esta divertida, lúdica y educativa actividad que combina el juego clásico del bingo con elementos musicales.

12:30-14:00h



TARDE

Búsqueda activa de empleo TIC'S (M)

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

17:30-19:00h Mensual

MARTES 3

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

Autoestima corporal (M)

Te invitamos a participar en una charla y reflexión en la que exploraremos de qué manera la cultura de la dieta influye en nuestra autoestima. Fomentando no juzgar el aspecto físico, la aceptación y el respeto. ¡No te lo pierdas!

17:30-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA



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 5

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

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

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 6

MAÑANA



TARDE

El rincón digital de Manuela: QR (M)

Empodérate a través del uso de herramientas digitales fomentando la autonomía y la participación activa en el mundo tecnológico. En esta sesión aprenderemos a escanear códigos QR.

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 FEBRERO 2026

LUNES 9

MAÑANA

Taller separación de residuos (M)

El Departamento de Educación Ambiental del Servicio de Recogida de Residuos del Ayuntamiento te invita a aprender de manera sencilla y práctica cómo separar correctamente los residuos en tu día a día.

11:00-12:30h



TARDE

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 10

MAÑANA

Plántale cara a la lgtbifobia (M)

Únete a nuestra actividad por el Día contra la LGTBIfobia donde reflexionaremos para promover igualdad, respeto e inclusión en el deporte. ¡Participa y contribuye a un entorno más justo para todas las personas!

11:30-13:30h



TARDE

Sevillanas (M)

18:00-19:00h. Quincenal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA



Cartas de mujeres (M)

Conmemoramos el 8 de marzo elaborando una carta biográfica sobre una mujer que haya sido una figura importante en nuestra vida, dirigida a otra mujer, como una forma de rendir homenaje y brindar apoyo mutuo.

12:30-14:00h

TARDE

Mindfulness (M)

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 12

MAÑANA

Folclóricas (M)

¡Sumérgete en un viaje fascinante por la historia de las folclóricas españolas, la copla y la zarzuela! Compartiremos vivencias a través de una experiencia de lectura, diálogo y creación colectiva.

11:00-12:30h

TARDE

Tertulias vecinales (TP)

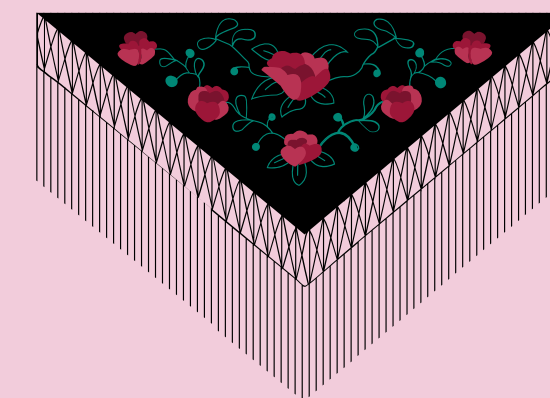
¿Quieres fortalecer los lazos en tu comunidad y explorar temas que nos conectan como seres humanos como el duelo y comunidades compasivas?

17:30-19:00h Mensual



VIERNES 13

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

LUNES 16

MAÑANA

Paseos saludables (TP)

Paseos en el distrito que combinan ejercicio, exploración y conversación.

En colaboración con
Centros de Salud del distrito.

11:30-14:00h Mensual

TARDE

Zentangle (M)

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

18:00-19:30h Mensual

MARTES 17

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

Cultura estética y mujeres (M)

Este taller te invita a reflexionar y participar activamente sobre cómo la cultura estética y las representaciones sociales impactan en la percepción y autoestima de las mujeres.

16:30-18:00h

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

Calma en el alma (M)

Nueva actividad de relajación, un espacio para desconectar y reencontrarte contigo misma, promover la calma, el bienestar y el equilibrio emocional que a veces anhelamos en nuestro día a día.

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

Mindfulness (M)

17:15-18:30h Semanal

JUEVES 19

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

Todas conectadas: Inteligencia Artificial (M)

Con esta actividad descubre cómo la IA impacta tu día a día y cómo aprovecharla de manera responsable.

17:00-19:30h

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

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 20

MAÑANA

Entrevista de trabajo individual (M)

Actividad orientada a fortalecer las habilidades para afrontar una entrevista de trabajo, abordando el discurso profesional y la confianza personal.

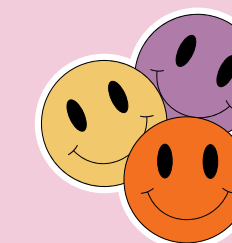
10:00-11:30h Semanal

TARDE

El rincón digital de Manuela: creación de stickers (M)

Empodérate a través del uso de herramientas digitales fomentando la autonomía y la participación activa en el mundo tecnológico. En esta sesión aprenderemos a realizar stickers.

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 FEBRERO 2026

LUNES 23

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

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 24

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

Sevillanas (M)

18:00-19:00h. Quincenal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Ñapas: bricolaje casero (M)

10:30-12:00h Mensual

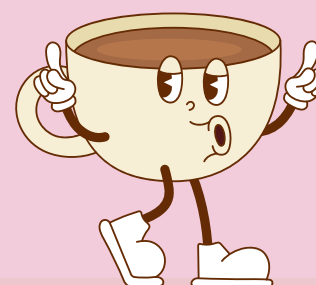


TARDE

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 26

MAÑANA

Folclóricas (M)

¡Sumérgete en un viaje fascinante por la historia de las folclóricas españolas, la copla y la zarzuela! Compartiremos vivencias a través de una experiencia de lectura, diálogo y creación colectiva.

11:00-12:30h



TARDE

Todas conectadas: Inteligencia Artificial (M)

Con esta actividad descubre cómo la IA impacta tu día a día y cómo aprovecharla de manera responsable.

17:00-19:30h

VIERNES 27

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

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



(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

