

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN MARZO 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

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

LUNES 2

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

Tarde de cortos (TP)

Te invitamos a visionar una selección de cortometrajes de temática trans que abordan realidades, vivencias y miradas diversas, acercándonos a historias que promueven el respeto, la visibilidad y los derechos del colectivo.

17:00-18:30h.

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

Zumba (M)

Disfruta de una Masterclass de Zumba abierta a todas las mujeres que quieran compartir un espacio de encuentro, mucho ritmo y movimiento. Bailaremos juntas por nuestros derechos, por la igualdad y por todas las que abrieron camino.

18:00h-19:30



MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.

10:00-12:0h

TARDE

A la fresca (M)

Salir a la fresca es una de esas antiguas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse y que favorece las relaciones y la comunicación. 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)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

Mujeres Leyendas del Deporte

Visita a la exposición Mujeres Leyendas del Deporte pretende sensibilizar y dar a conocer la trayectoria y los logros de las mujeres deportistas de renombre mundial, nacional y local.

12:00-14:00h

TARDE

Todas conectadas: Inteligencia Artificial (M)

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

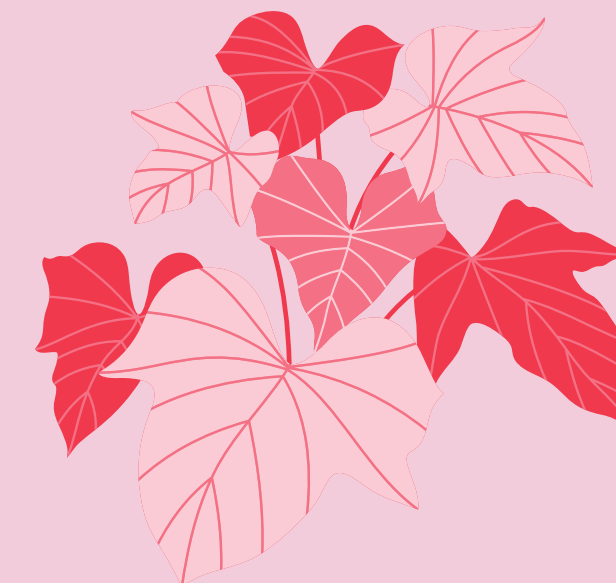
16:30-19:30h

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

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 6

MAÑANA



TARDE

Presentación libro: Ellas soy yo(TP)

Presentación del libro "Ellas Soy Yo", una antología feroz y honesta donde veinte mujeres convierten sus heridas en palabra viva. Textos que incomodan y transforman, porque cuando una mujer nombra su verdad, despierta la voz

de otra y la vuelve espejo.

17:30-19:00h

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

SEMANA DEL 09 AL 13 DE MARZO 2026

LUNES 9

MAÑANA

El 8M nos une: arte, juego y vindicación (TP)

Conmemora el Día Internacional de las Mujeres con este acto comunitario donde pondremos en valor la importancia del feminismo a través de juegos y la creatividad artística. ¡Anímate y participa!.

11:00- 13:00h

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

Calma en el alma: Especial 8M (M)

Nueva actividad de relajación, un espacio para desconectar y
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. Porque el 8M también es reconciliación

hacia adentro

10:30-12:00

Cartas de mujeres 12:30- 14h.

TARDE

Sevillanas (M)

¿Quieres aprender a bailar sevillanas en un entorno seguro? Únete para conectar con tu cuerpo, fortalecer tu confianza y desafiar los estereotipos y roles tradicionales relacionados con el baile y la vida.

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.

10:00-12:0h

TARDE

A la fresca (M)

Salir a la fresca es una de esas antiguas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse y que favorece las relaciones y la comunicación.

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 mensual

JUEVES 12

MAÑANA

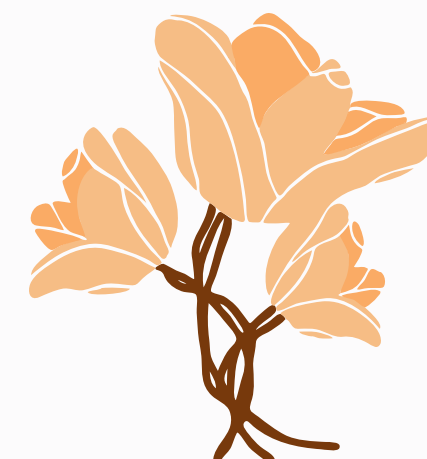
Folclóricas (M)

¡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



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



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026

LUNES 16

MAÑANA



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)

11:00-12:30h Quincenal

Cartas de mujeres

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

Entre risas y redes: especial 8M (M)

Disfruta de un encuentro de sororidad donde, mediante juegos y dinámicas, las mujeres fortalecerán sus vínculos de apoyo y, por supuesto, ¡las risas!.

Este mes, especial 8M con un concurso sobre igualdad.

16:30-18:00h

Autodefensa feminista (M)

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.

10:00-12:0h



TARDE

A la fresca (M)

Salir a la fresca es una de esas antiguas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse y que favorece las relaciones y la comunicación.

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 19

MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Ciudadanas: ¿quién cuida de mi? (M)

Descubre qué es el estrés y aprende a identificar sus señales en tu día a día.

Reconoce sus fases, conecta con tu cuerpo detectando zonas de tensión y practica técnicas sencillas de relajación y calma para gestionar mejor las situaciones estresantes.

16:00-18:00h

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

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 20

MAÑANA



TARDE

El rincón digital de Manuela: Whatsapp (M)

Empodérate a través del uso de herramientas digitales fomentando la autonomía y la participación activa en el mundo tecnológico. En estas sesiones aprenderemos cosas sobre Whatsapp.

17:30-19:00h Quincenal

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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

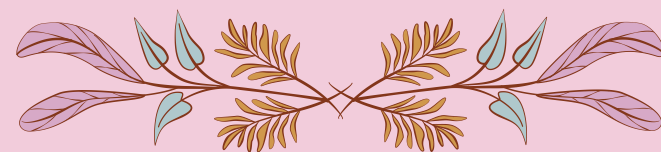
LUNES 23

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

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

Cinefórum “Dirigido por mujeres” (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género.

En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

10:30-12:30h Mensual

TARDE

Sevillanas (M)

¿Quieres aprender a bailar sevillanas en un entorno seguro? Únete para conectar con tu cuerpo, fortalecer tu confianza y desafiar los estereotipos y roles tradicionales relacionados con el baile y la vida.

18:00-19:00h. Quincenal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.

10:00-12:00h

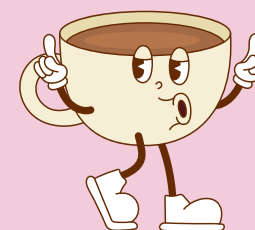
TARDE

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!

17:30-19:00h 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

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.

12:30-14:00h mensual

TARDE

Ciudadanas: 1,2,3, respiera otra vez... y relaja (M)

Aprende a priorizar tu bienestar e incorpora hábitos saludables en tu día a día (mejor descanso, organización y alimentación) para sentirte con más energía y equilibrio.

16:00-18:00

VIERNES 27

MAÑANA



TARDE

Bailes latinos (M)

El baile es un lenguaje universal que fomenta la conexión, la libertad de expresión y el aprendizaje, sin importar la edad o experiencia. ¡Únete a bailar y romper estereotipos con nosotras!

18:00-19:30h Quincenal



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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

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.

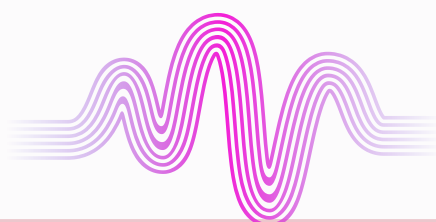
12:00-13:30h Mensual

TARDE

El rincón digital de Manuela: Whatsapp (M)

Empodérate a través del uso de herramientas digitales fomentando la autonomía y la participación activa en el mundo tecnológico. En estas sesiones aprenderemos cosas sobre Whatsapp.

17:30-19:00h Quincenal



MARTES 31

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

Taller de cuentos cortos (M)

Este 8M, escribe tu propia historia. Te invitamos a crear cuentos cortos en los que exploraremos la autoestima, el emprendimiento y la mochila invisible que a veces cargamos al vivir según las expectativas ajenas.

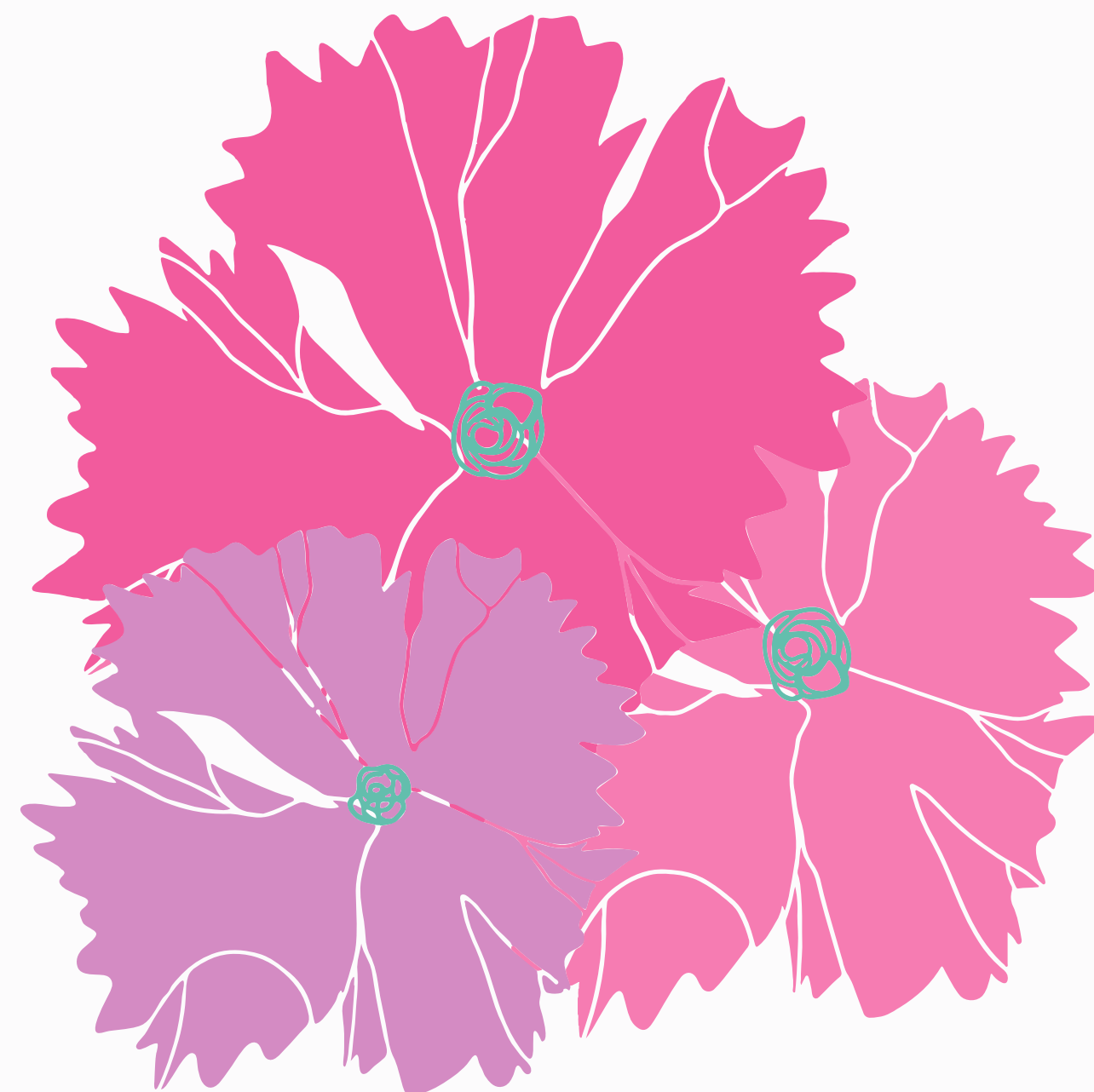
12:30- 14h.

TARDE

Autodefensa feminista (M)

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

18:00-19:30h Quincenal



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