

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN MAYO 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. 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.

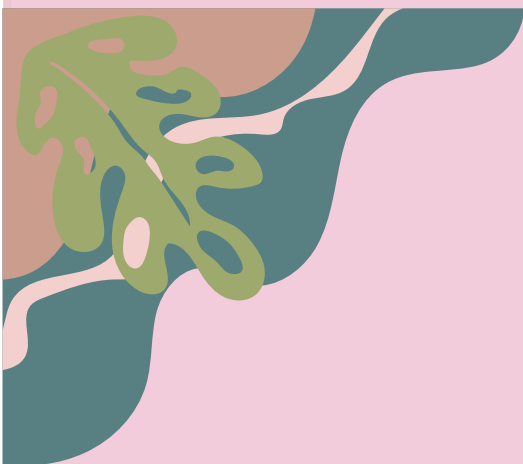
- Biblioteca Una Habitación Propia.
- Exposición Dominga habla sola

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO 2026



LUNES 4

MAÑANA



TARDE

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.

18:00-19:30h Quincenal

MARTES 5

MAÑANA

Cartas de mujeres (M)

Si escribiste la carta biográfica sobre una mujer que haya sido una figura importante en tu vida para otra mujer participante en los Espacios de Igualdad, ha llegado el momento de recibir la correspondencia disfrutando de un té.

11:30-13:00 Puntual

TARDE

Sevillanas iniciación (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

17:00-18:00h Quincenal

Sevillanas (M)

18:00-19:00h Quincenal

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad

10:00-12:00h Semanal

¡Nos vamos de expo! Biblioteca Nacional de España (M)

Exposición en la BNE por el centenario del nacimiento de Carmen Martín Gaité. Un paradigma de mujer de letras. Que recorre su vida, obra y legado mediante documentos, objetos personales y su proyección internacional.

10:00-14:00 Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

Vamos a compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

17:15-18:30h mensual

A la fresca (M)

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 7

MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (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 en un espacio de encuentro con otras mujeres.

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Todas conectadas:

aplicaciones del día a día (M)

Explora herramientas digitales que facilitan las tareas cotidianas y mejoran tu día a día.

17:00-19:30

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

18:00-19:30h Quincenal

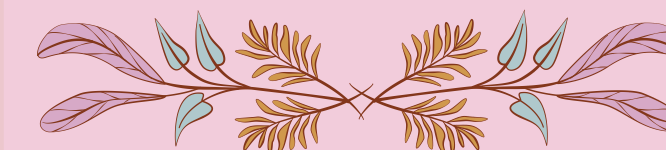
VIERNES 8

MAÑANA

El gusto es mío (M)

Un espacio de mujeres donde hablaremos de salud sexual femenina, abordaremos tabúes y claves para entenderla y cuidarnos, en un ambiente relajado y divertido.

11:00-12:30h Quincenal



TARDE

Crea con nosotras (M)

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 Quincenal

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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO 2026



LUNES 11



TARDE

Rumbo propio (M)

Un espacio seguro para explorar oportunidades, romper barreras y trazar un proyecto laboral en compañía de otras mujeres.

17:30-19:00h

¡Cómo está el patio! (M)

Celebremos la llegada de la primavera con un bonito taller de jardinería en el patio. Entre plantas, tierra y colores, haremos que luzca lleno de vida y flores. Una oportunidad para conectar con la naturaleza, relajarnos y disfrutar juntas.

17:30-19:00h

Zentangle (M)

18:00-19:30h Mensual

MARTES 12

MAÑANA

Girl power (M)

Girl Power es un entorno acogedor donde puedes aprender o poner en práctica tus habilidades básicas en inglés. ¡come on, let's go!

11:00-12:30h Quincenal



TARDE

Autodefensa feminista (M)

Únete a nuestro grupo de Autodefensa Feminista. Aprenderemos diferentes técnicas de autoprotección y trabajaremos para fortalecer la confianza en nosotras mismas. Ven y descubre tu fuerza interior en un entorno seguro y de sororidad.

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00h Semanal

Entre risas y redes (M)

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

12:00-13:30h Mensual

TARDE

Mindfulness (M)

Vamos a compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

17:15-18:30h mensual

JUEVES 14

MAÑANA

Folclóricas (M)

11:00-12:30h

Recortos por la igualdad (M)

¿Te imaginas apareciendo en la gran pantalla? Únete a nuestra creación colectiva para el festival Recortos del CRL Fuencarral. Guionizaremos y rodaremos juntas un corto sobre igualdad, transformando nuestras voces en cine. ¡Encendamos las luces y pasemos a la acción!

12:30-14:00h

TARDE

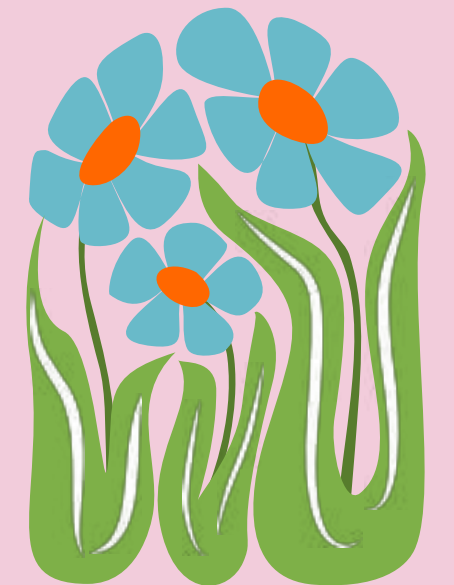
Zumba (M)

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.

17:30-18:30h Puntual

VIERNES 15

FESTIVO



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026



LUNES 18

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 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.

18:00-19:30h Quincenal

MARTES 19

MAÑANA

Calma en el alma: (M)

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.

11:00-13:00 Mensual



TARDE

Sevillanas iniciación (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

17:00-18:00h Quincenal

Sevillanas (M)

18:00-19:00h Quincenal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00h Semanal

Conoce a Dominga Habla Sola y alza tu voz (M)

Contaremos con la visita especial de un grupo de mujeres de Fundación Alas Madrid para presentarles la exposición de Dominga habla sola y realizar collages personalizando los mensajes sororos de nuestras mayores.

11:00-14:00h Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

Vamos a compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

17:15-18:30h mensual

A la fresca (M)

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 21

MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (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 en un espacio de encuentro con otras mujeres.

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Todas conectadas: ciudadanía e identidad digital (M)

Descubre como gestionar tu identidad digital (presentarte en las redes) y proteger tu privacidad en el mundo online.

16:30-19:30h

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

18:00-19:30h Quincenal

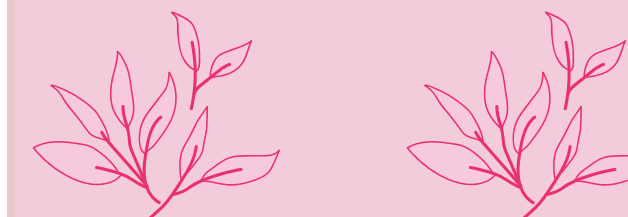
VIERNES 22

MAÑANA

El gusto es mío (M)

Un espacio de mujeres donde hablaremos de salud sexual femenina, abordaremos tabúes y claves para entenderla y cuidarnos, en un ambiente relajado y divertido.

10:00-11:30h Quincenal



TARDE

El rincón digital de Manuela: Correo electrónico (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 el correo electrónico.

17:30-19:00h Quincenal

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

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026



LUNES 25

MAÑANA

Paseos saludables (TP)

11:30-14:00h Mensual

Descubriendo el barrio de las Alamedillas (TP)

Hoy conocemos el Barrio de las Alamedillas de la mano de una de las protagonistas que vivió allí cuando apenas media docena de casas del primitivo barrio vivían allí en los años 50-60, antes de convertirse en el área Residencial de Montecarmelo en la actualidad.

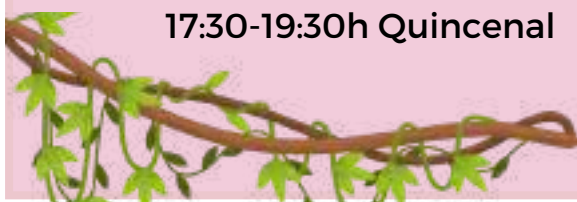
12:30-14:00h

TARDE

Alimentación y emociones (M)

Un espacio cercano donde aprender a identificar cómo influyen las emociones en la alimentación, compartir experiencias y adquirir herramientas para ampliar tus conocimientos sobre nutrición.

17:30-19:30h Quincenal



MARTES 26

MAÑANA

Girl power (M)

Girl Power es un entorno acogedor donde puedes aprender o poner en práctica tus habilidades básicas en inglés. ¡come on, let's go!

11:00-12:30h Quincenal



TARDE

Autodefensa feminista (M)

Únete a nuestro grupo de Autodefensa Feminista. Aprenderemos diferentes técnicas de autoprotección y trabajaremos para fortalecer la confianza en nosotras mismas. Ven y descubre tu fuerza interior en un entorno seguro y de sororidad.

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00h Semanal

Más que un cambio: menopausia, salud y calidad de vida (M)

Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, te invitamos a un espacio seguro para hablar de menopausia con rigor, cercanía y perspectiva de género.

12:00-13:30h

TARDE

Cinefórum

“Dirigido por mujeres” (TP)

17:30-19:00h Mensual

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 Mensual

JUEVES 28

MAÑANA

Folclóricas (M)

11:00-12:30h

Recortos por la igualdad (M)

¿Te imaginas apareciendo en la gran pantalla? Únete a nuestra creación colectiva para el festival Recortos del CRL Fuencarral. Guionizaremos y rodaremos juntas un corto sobre igualdad, transformando nuestras voces en cine. ¡Encendamos las luces y pasemos a la acción!

12:30-14:00h

TARDE

Todas conectadas: ciudadanía e identidad digital (M)

Descubre como gestionar tu identidad digital (presentarte en las redes) y proteger tu privacidad en el mundo online.

16:30-19:30h

VIERNES 29

MAÑANA



TARDE

Crea con nosotras (M)

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 Quincenal

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