

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN JUNIO 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](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 1 AL 5 DE JUNIO 2026



## LUNES 1

MAÑANA

### Taller de prevención de accidentes y primeros auxilios (TP)

Espacio práctico y formativo donde aprender herramientas esenciales para la ciudadanía como medidas básicas de prevención y actuación ante emergencias, botiquín, atención de lesiones leves y nociones de RCP.

10:30-13:30h Semanal

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 Mensual

## MARTES 2

MAÑANA

### Descubriendo CEAR (TP)

Con motivo del Día Mundial de las Personas Refugiadas, te invitamos a descubrir a la Comisión Española de Ayuda al Refugiado (CEAR) para reflexionar sobre la realidad de las personas refugiadas, promover la empatía y el compromiso social.

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 3

MAÑANA



TARDE

### LUCREFEST (TP)

Te invitamos a la VI Edición de Lucrefest, disfruta de una tarde en comunidad con música, muestra de sevillanas y actividades artísticas varias, merienda, el bingo musical más divertido y mucha sororidad, ¡qué no te lo cuenten!

17:30-20:00h Puntual

## JUEVES 4

MAÑANA

### Entre mitos y realidades: denunciar la violencia de género (M)

Actividad de prevención de violencia de género para desmontar mitos, identificar situaciones de violencia y conocer recursos de apoyo, contaremos con la participación de personal profesional especializado.

11:00-12:30 Puntual

### Recortos por la igualdad (M)

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 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 Quincenal

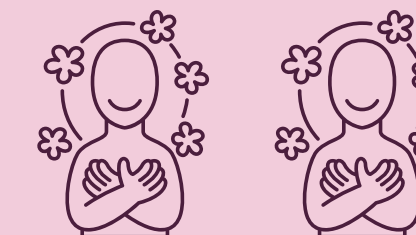
## VIERNES 5

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

### Estira con nosotras (M)

A través de ejercicios suaves de estiramiento y movilidad, fomentaremos el autocuidado, el bienestar y la conexión con el cuerpo en un espacio seguro, entre mujeres, y libre de juicios.

18:00-19:00h Quincenal

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

# SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO 2026



## LUNES 8

### Taller de prevención de accidentes y primeros auxilios (TP)

Espacio práctico y formativo donde aprender herramientas esenciales para la ciudadanía como medidas básicas de prevención y actuación ante emergencias, botiquín, atención de lesiones leves y nociones de RCP.

10:30-13:30h Semanal

### TARDE

### ¡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 Quincenal

## MARTES 9

### 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

### Stop "Operación bikini" (M)

Reflexionaremos juntas sobre la diversidad corporal y la presión estética, cómo afecta a las mujeres, promoviendo una relación más amable y libre de juicios con nuestros cuerpos

12:30 -14:00h Puntual

### 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 Mensual

## MIÉRCOLES 10

### 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. Este mes conmemoramos el Día Mundial del Medio Ambiente.

10:00-12:00h Semanal

### Voces de mujeres: La sororidad (M)

Conversatorio sobre sororidad, el apoyo entre mujeres, las redes de cuidados y la importancia de construir vínculos desde la empatía y el acompañamiento.

12:00-13:30h Puntual

### TARDE

### A la fresca (M)

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 11

### 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 Quincenal

### Recortos por la igualdad (M)

12:30-14:00h 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 Quincenal

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

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 12

### VinculArte (TP)

Con la llegada del verano te presentamos el Programa de soledad no deseada del CMSC Fuencarral a través de un taller de expresión artística a la sombra de nuestro patio.

12:30-13:30h Puntual

### TARDE



### El rincón digital de Manuela: (M)

Empodérate a través del uso de herramientas digitales fomentando la

17:30-19:00h Quincenal

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

# SEMANA DEL 15 AL 19 DE JUNIO 2026



## LUNES 15

MAÑANA

### Taller de prevención de accidentes y primeros auxilios (TP)

Espacio práctico y formativo donde aprender herramientas esenciales para la ciudadanía como medidas básicas de prevención y actuación ante emergencias, botiquín, atención de lesiones leves y nociones de RCP.

10:30-13:30h Semanal

TARDE

### Zentangle (M)

Participa en nuestra próxima sesión de arte para explorar el zentangle, una técnica de dibujo relajante y creativa. No se requiere experiencia; solo trae tu curiosidad y ganas de crear.

18:00-19:30h Quincenal

## MARTES 16

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

### Mujeres, té y feminismo (M)

Nuevo espacio de encuentro y diálogo para compartir y reflexionar sobre la violencia de género a través de experiencias cotidianas, casos de mujeres en la historia, noticias de actualidad o cualquier aportación que quieras compartir.

12:30-14:00 Puntual

## MIÉRCOLES 17

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. Este mes conmemoramos el Día Mundial del Medio Ambiente.

10:00-12:00h Semanal

### ¡Nos vamos de expo! Voces de Mujeres (M)

Conversatorio sobre sororidad, el apoyo entre mujeres, las redes de cuidados y la importancia de construir vínculos desde la empatía y el acompañamiento.

10:30-14:00h

TARDE

### A la fresca (M)

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 18

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

### Cinefórum

### “Dirigido por mujeres” (TP)

17:30-19:00h Mensual

## VIERNES 19

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

### Bailes latinos (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.

18:00-19:00h Puntual

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

# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO 2026



## LUNES 22

MAÑANA

### Taller de prevención de accidentes y primeros auxilios (TP)

Espacio práctico y formativo donde aprender herramientas esenciales para la ciudadanía como medidas básicas de prevención y actuación ante emergencias, botiquín, atención de lesiones leves y nociones de RCP.

10:30-13:30h Semanal

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 Mensual

## MARTES 23

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!

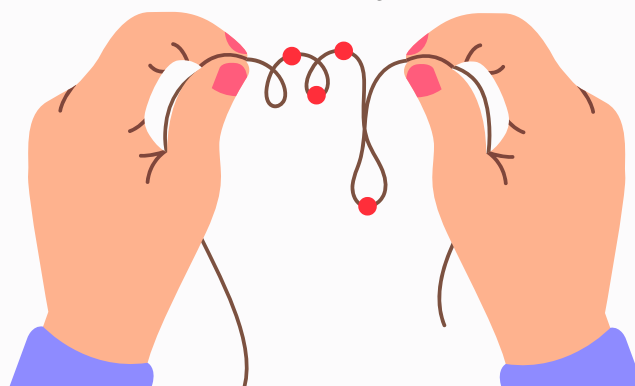
11:00-12:30h Quincenal

TARDE

### 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!

18:00-19:00h Quincenal



## MIÉRCOLES 24

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. Este mes conmemoramos el Día Mundial del Medio Ambiente.

10:00-12:00h Semanal

### Desmontando mitos

Encuentro dinámico donde desmontaremos mitos y estereotipos en torno al colectivo LGTBI, fomentando la reflexión, el respeto y la diversidad. ¡No te lo pierdas!

12:30-14:00H

TARDE

### Un café con la abogada (M)

17:30-19:00h Mensual

## JUEVES 25

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 Quincenal

### Muestra recortos por la igualdad (M)

Te presentamos el corto resultado de la actividad "Recortos por la igualdad" donde un grupo de mujeres del Espacio de Igualdad ha guionizado, rodado y montado un cortometraje que muestra la esencia del Lucre. ¡Te esperamos!

12:30- 14:00h Quincenal

TARDE

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

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 26

MAÑANA



TARDE

### Estira con nosotras M)

A través de ejercicios suaves de estiramiento y movilidad, fomentaremos el autocuidado, el bienestar y la conexión con el cuerpo en un espacio seguro, entre mujeres, y libre de juicios.

18:00-19:00h Quincenal

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

# SEMANA DEL 29 AL 30 DE JUNIO 2026

**LUNES 29**

MAÑANA

## Paseos saludables

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.

11:30-14:00h Mensual

TARDE

## ¡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 Quincenal

**MARTES 30**

MAÑANA

## Club de lectura Gata Cattana (M)

Si te gusta la lectura y tienes ganas de descubrir nuevos libros potenciando el pensamiento crítico y la perspectiva de género e interseccionalidad, ¡este es tu club!

12:00-13:30h Mensual

TARDE



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