

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves de 10 a 14 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro.

Viernes de 08:00 a 16:00 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.

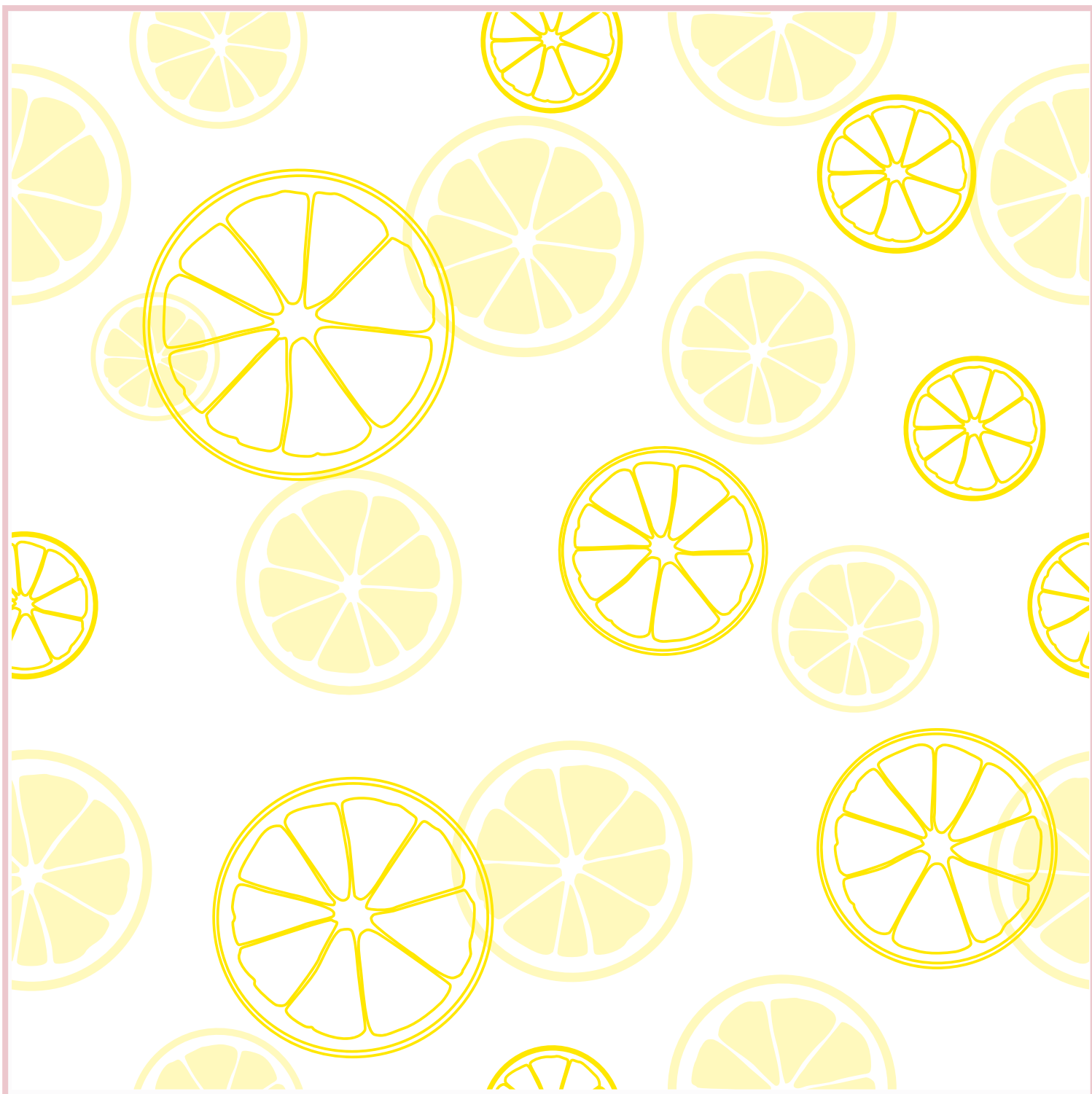
Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



ADEMÁS TENEMOS:

- Digitalizadas.
- Formación a profesionales.
- Disponibilidad de aula.
- Biblioteca Una Habitación Propia.
- Exposición Dominga habla sola.

SEMANA DEL 1 AL 3 DE JULIO 2026



MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Descubriendo Cubo Gym Las Tablas (M)

Te proponemos una sesión de ejercicio en un espacio deportivo municipal al aire libre con personal especializado, promoviendo el bienestar, la salud y el disfrute compartido. Acude con ropa cómoda y botella de agua. ¡Te esperamos!

10:00-12:00h Puntual

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 Semanal

TARDE

JUEVES 2

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 en un espacio de encuentro con otras mujeres.

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

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

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 3

MAÑANA

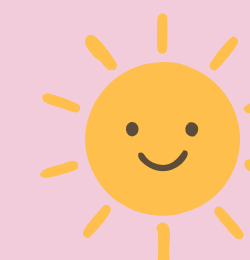
El gusto es mío (M)

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



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO 2026



LUNES 6

Voces de mujeres: educadas en el miedo (M)

Conversatorio sobre interseccionalidad, los tipos de opresión y cómo diferentes realidades y experiencias atraviesan la vida de las mujeres, generando un espacio de escucha, aprendizaje y participación compartida.

12:00-14:00h Puntual

TARDE

¡Cómo está el patio! (M)

Entre plantas, tierra y colores, haremos que luzca lleno de vida y flores nuestro patio. Una oportunidad para conectar con la naturaleza, relajarnos y disfrutar juntas.

17:30-19:00h Quincenal

MARTES 7

MAÑANA

Descubriendo El Congreso (M)

Te invitamos a conocer de cerca el Congreso de los Diputados. Descubre cómo funcionan las instituciones democráticas, tus derechos como ciudadana y la importancia de la participación y el empoderamiento jurídico de las mujeres.

10:00-14:00h Puntual

TARDE



MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00h Semanal

Taller de relatos cortos (M)

Un espacio creativo para desarrollar tu voz propia a través de la escritura. Compartiremos historias, emociones y experiencias, fortaleciendo la expresión artística, la confianza y el empoderamiento personal.

12:00-13:30h Puntual

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. Este mes conmemoramos el Día Internacional de Autocuidado.

18:00-19:00h Quincenal

JUEVES 9

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

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

TARDE

El rincón digital de Manuela: (M)

Empodérate a través del uso de herramientas digitales fomentando la autonomía y la participación activa en el mundo tecnológico.

18:00-19:30h Puntual

VIERNES 10

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.

12:00-13:30h Puntual

TARDE



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO 2026

LUNES 13

MAÑANA

Paseos saludables (TP)

10:30-12:30h Puntual

¡Nos vamos de expo!: 30 años de solidaridad Madrileña (TP)

Te invitamos a conocer el COAJ Hontalbilla y descubrir esta exposición que recorre tres décadas de solidaridad y cooperación internacional, mostrando iniciativas que han contribuido a construir una sociedad más justa e igualitaria.

11:00-13:00h Puntual

TARDE

Un verano de fanzine (M)

Crearemos juntas un fanzine comunitario que recoja experiencias, ideas y mensajes para promover relaciones más igualitarias y libres de violencia. No se requiere experiencia previa. Solo ganas de participar, crear y compartir.

18:00-19:30h Puntual

MARTES 14

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.

Aprovechamos la ocasión para conmemorar el Día Internacional de Autocuidado.

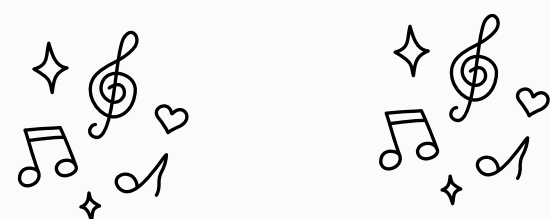
10:30-12:00 Puntual

TARDE

Danzas del mundo (TP)

Muévete, disfruta y descubre danzas de diferentes culturas en un espacio de encuentro y bienestar. No se requiere experiencia previa. ¡Baila, conecta y celebra la diversidad este verano!

18:00-19:30 Puntual



MIÉRCOLES 15

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

Un momento para mí (M)

En este espacio crearemos piedras de la calma como herramienta de autocuidado y bienestar emocional. A través de la creatividad, conectaremos con nuestras emociones y fomentaremos el cuidado personal en un espacio de encuentro y reflexión.

12:00-13:30h Puntual

TARDE

JUEVES 16

MAÑANA

Ciudadanas: Así soy, así me veo, así me ven (M)

Potencia el desarrollo de una autoimagen, autoconocimiento, autovaloración y autoestima positiva determinante en el proceso de empoderamiento personal.

11:00 a 13:30h Puntual

TARDE

Salirse del tiesto (M)

Taller creativo para crear tu propia maceta de barro y darle un toque único y personal. Una actividad veraniega para compartir, crear y disfrutar en buena compañía.

18:00 a 19:30h Puntual

VIERNES 17



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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO 2026



LUNES 20

MAÑANA

Stop “Operación biquini” (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

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 21

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

Cinefórum

“Dirigido por mujeres” (TP)

Esta sesión de cine está organizada por el festival Directed by Women Spain, con motivo del lanzamiento de su nueva convocatoria 2026. La XII edición de este certamen que reivindica el cine dirigido por mujeres será del 8 al 13 de septiembre en Cineteca Madrid.

17:30-19:00h Puntual

MIÉRCOLES 22

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

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

JUEVES 23

MAÑANA

Día internacional contra la Trata de Personas (M)

Te invitamos a una sesión de sensibilización para reflexionar sobre la realidad de la trata de personas, sus causas y consecuencias, poniendo el foco en la prevención, la detección y la defensa de los derechos humanos. Un espacio para informar, concienciar y promover una sociedad más justa e igualitaria.

11:00-12:30h Puntual

TARDE

Citas, rechazos y sorpresas (M)

Proponemos un espacio en el que abordar y compartir cómo se están estructurando nuestras interacciones personales a través del uso de Apps de citas, en las que el hastío, la inseguridad y los vínculos líquidos, están reconfigurando nuestra vivencia relacional.

18:00-19:30h Puntual

VIERNES 24

MAÑANA

¡Nos vamos de expo!: Roma/NewYork/Montolieu

Salida para disfrutar de una muestra de collages de Isabel Coixet en la Galería Max Estrella, que invita a explorar la memoria, los viajes y la creatividad. Una oportunidad para compartir arte, reflexión y encuentro entre mujeres.

10:00-14:00h Puntual

TARDE



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

SEMANA DEL 27 AL 31 DE JULIO 2026



LUNES 27

MAÑANA

Multiplica tus plantas (M)

Un encuentro para descubrir el mundo de los esquejes y aprender a multiplicar plantas de forma sencilla. Utilizaremos las macetas elaboradas previamente para plantar y cuidar nuevos brotes, compartiendo conocimientos, experiencias y tiempo juntas.

11:30-13:30h Puntual

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!

18:00-19:00h Puntual

MARTES 28

MAÑANA



TARDE

Entre risas y redes (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!

17:00-18:30h Puntual

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!

18:30- 19:30h Puntual

MIÉRCOLES 29

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

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 Mensual

JUEVES 30

MAÑANA

Recuerdos compartidos (M)

Crearemos un collage colectivo con fotografías de las actividades realizadas durante el año, decorándolas con materiales creativos para construir juntas un mural que refleje los momentos y experiencias compartidas.

12:30-14:00h Puntual

TARDE

Un verano de fanzine (M)

Crearemos juntas un fanzine comunitario que recoja experiencias, ideas y mensajes para promover relaciones más igualitarias y libres de violencia. No se requiere experiencia previa. Solo ganas de participar, crear y compartir.

18:00-19:30h Puntual

VIERNES 31

MAÑANA

Desayunos del mundo (M)

Un encuentro para compartir sabores, tradiciones y experiencias de diferentes culturas en un ambiente cercano y participativo. Ven a disfrutar de un desayuno intercultural, conocer nuevas costumbres y crear redes entre mujeres.

10:30-12:00h Puntual

Micro abierto (M)

Un encuentro para compartir sabores, tradiciones y experiencias de diferentes culturas en un ambiente cercano y participativo. Ven a disfrutar de un desayuno intercultural, conocer nuevas costumbres y crear redes entre mujeres.

12:00- 13:30h Puntual

TARDE

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