

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 8:00 a 16:00 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.
- Disponibilidad de aula.
- Biblioteca Una Habitación Propia.
- Exposición Dominga habla sola.

SEMANA DEL 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

LUNES 3

MAÑANA

Volvemos a 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

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

MARTES 4

MAÑANA

Acuarelas contra la VG (M)

Aprende la técnica básica de pintar con acuarelas mientras compartes emociones en un espacio seguro y de diálogo sobre la importancia de erradicar la violencia de género en la sociedad.

11:30-13:30h Puntual



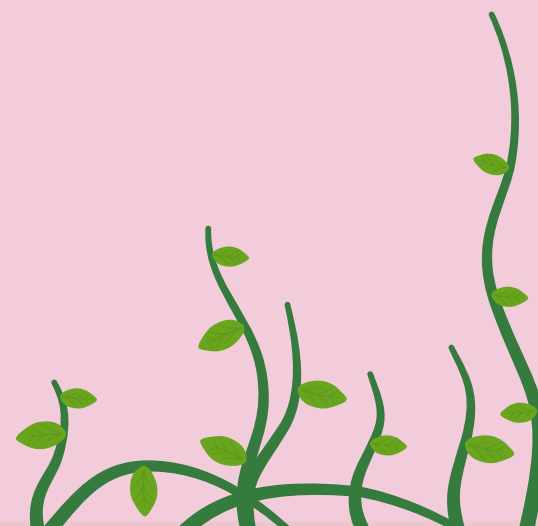
MIÉRCOLES 5

MAÑANA

¡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.

10:30-11:30h Quincenal



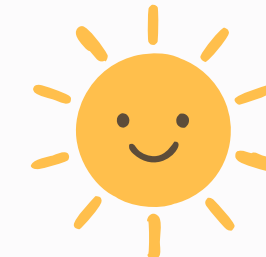
JUEVES 6

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.

9:30-11:00h Quincenal



Ciudadanas: EmocionArte (M)

Desarrolla estrategias para identificar, expresar y gestionar las emociones de manera saludable.

11:00-13:30 Puntual

VIERNES 7

MAÑANA

Polibailes del mundo (M)

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!.

11:00-12:30h Puntual

A la sombra del patio (M)

Disfruta del verano, de la compañía de otras mujeres y de un rato de juegos sororos en el patio del Lucre.

12:00-13:30h Puntual

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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

LUNES 10

¡Nos vamos a la pisci!: Santa Ana (M)

Te invitamos a compartir un día de piscina, realizaremos actividades que nos harán disfrutar en compañía.

10:30- 15:00.

Puntual

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 Mundial de la Relajación.

10:30-12:00 Puntual

ImprovisArte (M)

Descubre tu voz y potencia creativa con nosotras realizando juegos de improvisación teatral y movimiento.

12:00-13:30 Puntual

MARTES 11

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



MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00h Semanal

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)

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

12:00-13:30h Quincenal

JUEVES 13

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

Descubriendo Alalimón (M)

Conoce el Espacio Al Alimón, una asociación sin ánimo de lucro que recibe libros donados y los pone de nuevo en circulación para recaudar fondos para proyectos socioeducativos con jóvenes en momentos de vulnerabilidad o tránsito vital y mucho más. ¡No olvides traer algún libro!

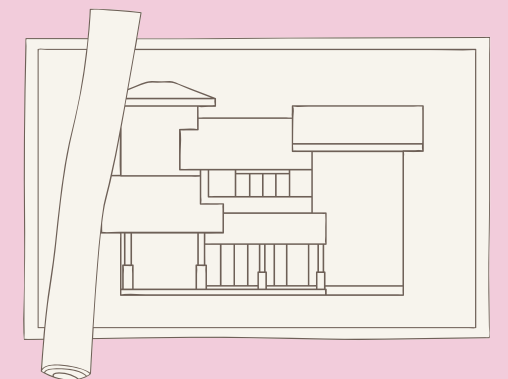
12:00-13:30h Puntual

VIERNES 14

¡Nos vamos de expo!: Casa de la arquitectura(TP)

Volvemos a la Casa de la Arquitectura, en esta ocasión visitaremos la exposición "Bienestar en la ciudad", para continuar descubriendo la perspectiva de género en la arquitectura. ¡No te lo pierdas!

10:00-14:00h Puntual



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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026



LUNES 17 MAÑANA

Voces de mujeres, olas feministas (M)

Un encuentro para conocer la historia del movimiento feminista, reflexionar sobre sus distintas etapas y dialogar juntas sobre los avances, desafíos y realidades que vivimos hoy.

10:00-11:30h Puntual

Entre recuerdos y objetos (TP)

Un café-tertulia en torno a objetos que guardan historias, para reflexionar sobre experiencias de vida, roles y relaciones, poniendo palabras a aquello que antes no se hablaba y construyendo nuevas miradas juntas.

12:30-14:00h Puntual



MARTES 18 MAÑANA

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.

11:00-12:00h Quincenal

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.

12:00-14:00h Puntual

MIÉRCOLES 19 MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00h Semanal

Rumbo propio (M)

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

10:30-12:00h 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!

12:00-13:30h Mensual

JUEVES 20 MAÑANA

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.

12:00-13:30h Puntual



VIERNES 21 MAÑANA

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.

11:00-12:30h Puntual

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.

12:30-14:00h Quincenal



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

LUNES 24 MAÑANA

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.

12:30-14:00h Quincenal



MARTES 25 MAÑANA

Conoce a “Dominga habla sola” y alza tu voz (M)

Conoce a “Dominga habla sola” a través de una exposición y realiza tu propia postal personalizando los mensajes sororos de las viñetas. ¡No te dejará indiferente!

11:30-12:30h Puntual



MIÉRCOLES 26 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.

10:00 -11:30h 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. Este mes conmemoramos el Día Mundial del Medio Ambiente.

10:00-12:00h Semanal

JUEVES 27 MAÑANA

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!

10:30-12:00h Puntual

¿Igualdad conseguida? (M)

Te invitamos a analizar si los malestares de género han cambiado con el tiempo o si, pese a los avances, muchos siguen presentes en la actualidad. Un espacio para compartir experiencias, reflexionar y dialogar sobre los retos que aún quedan para alcanzar una igualdad real..

12:30-14:00h Puntual

VIERNES 28 MAÑANA

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!.

10:00 a 11:30 Puntual



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

SEMANA DEL 31 DE AGOSTO 2026

LUNES 31

MAÑANA

Paseos saludables (TP)

Te invitamos a participar en una serie de paseos en el distrito que combinan ejercicio, exploración, y conversación para fortalecer los vínculos en la comunidad. ¿Te vienes?.

10:30-12:30h Puntual

Muestra de “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!

12:00-13:30h Puntual



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