

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 10:00 a 14:00 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.
- Disponibilidad de aula.
- Biblioteca Una Habitación Propia.
- Exposición Dominga habla sola.

# SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2026



## MARTES 1

MAÑANA

### ¡Nos vamos a la pisci!: Santa Ana (M)

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

10:00- 14:00. Puntual

### Entre risas y redes (M)

11:00-12:30 Puntual

TARDE

### Cianotipia (M)

Descubre la cianotipia, una técnica artística que utiliza la luz del sol para crear imágenes únicas en azul. Un espacio donde experimentar, crear y disfrutar del arte, el encuentro y el bienestar.

18:00-19:30 Puntual

## MIÉRCOLES 2

MAÑANA

### Sembrando igauldad, creando comunidad (M)

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

10:00-12:00 Quincenal

TARDE

### A la fresca (M)

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.

17:30-19:30 Mensual

## JUEVES 3

MAÑANA

### Cudadanas: cómo poner límites (M)

Identifica y desarrolla habilidades de comunicación propias para mejorar las relaciones familiares y sociales. Aprende a defender y argumentar las propias ideas y opiniones.

11:00-13:30 Puntual

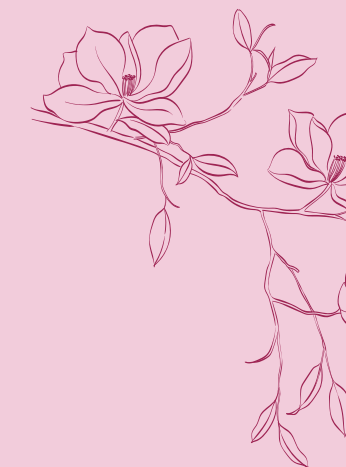
TARDE



## VIERNES 4

MAÑANA

TARDE



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

# SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026



## LUNES 7

MAÑANA



TARDE

### ¡Cómo está el patio! (M)

Entre plantas, tierra y colores, haremos que luzca lleno de vida y flores.

Una oportunidad para conectar con la naturaleza, relajarnos y disfrutar juntas.

17:30-19:00 Mensual

## MARTES 8

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!

11:00-12:30 Quincenal

TARDE



## MIÉRCOLES 9

MAÑANA

### Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 Semanal

### Descubre la realidad virtual(M)

Ponte las gafas de realidad virtual y sumérgete en otros mundos, ¡te quedarás sin palabras!.

12:00-13:30 Puntual

TARDE

### A la fresca (M)

17:30-19:30 Mensual

### Cianotipia (M)

Descubre la cianotipia, una técnica artística que utiliza la luz del sol para crear imágenes únicas en azul. Un espacio donde experimentar, crear y disfrutar del arte, el encuentro y el bienestar.

18:00-19:30 Puntual

## JUEVES 10

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.

11:00-12:30 Quincenal

TARDE

### Salirse del tiesto (M)

Si en el mes de julio participaste haciendo tu maceta, te esperamos para pintarla y darle tu toque personal.

18:00-19:30 Puntual



## VIERNES 11

MAÑANA

### Descubriendo el CIN Montecarmelo(TP)

Conoceremos a profesionales del Centro de Interpretación a la Naturaleza Motecarmelo y nos darán información sobre el recurso y la flora y fauna de Fuencarral El Pardo.

11:00-12:30 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.

18:00-19:30 Puntual

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



# SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026



## LUNES 14

MAÑANA

### Mi nuevo espacio (M)

El cortometraje "Mi nuevo espacio" realizado por las mujeres del Espacio de Igualdad se mueve, en esta ocasión podrás disfrutarlo en el Centro de Mayores Islas Jarvi y hablar con las protagonistas en un coloquio posterior.

12:00-13:30h 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 15

MAÑANA



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.

17:00- 18:00 Puntual

### Presentación fanzine (M)

Ven a la presentación del fanzine sobre presión estética que ha sido creado por mujeres participantes del Espacio de Igualdad.

18:00- 19:00 Puntual

## MIÉRCOLES 16

MAÑANA

### Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 Semanal

TARDE

### Mindfulness (M)

Comparte con nosotras un espacio nutritivo de encuentro donde poder abrirnos y estar con nosotras mismas con aceptación y amor. Vamos a compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

17:15-18:30 Mensual

### A la fresca (M)

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.

17:30-19:30 Mensual

## JUEVES 17

MAÑANA

### Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

### Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

### Ciudadanas: mi tiempo mi organización (M)

Analizaremos el uso del tiempo identificando las necesidades no satisfechas para que puedas realizar un empleo equilibrado del mismo incorporando actividades propias a tu rutina diaria.

16:00-18:00h Puntual

### Genealogía y relatos de vida (M)

A través de relatos, recuerdos y experiencias, reconstruiremos nuestras genealogías para visibilizar aprendizajes y transformaciones en torno a los roles de género, los cuidados, el trabajo y las oportunidades entre generaciones.

18:00-19:30 Puntual

## VIERNES 18

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

# SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026



## LUNES 21 MAÑANA

### Club de lectura: Gata Cattana (TP)

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 Quincenal

## 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.

18:00-19:30 Mensual

## MARTES 22 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!

11:00-12:30 Quincenal

### 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- 14:00 Puntual

## TARDE

### Autodefensa feminista (M)

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- 19:30 Puntual

## MIÉRCOLES 23 MAÑANA

### Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 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.

12:00-13:30 Puntual

## TARDE

### Mindfulness (M)

17:15-18:30 Mensual

### A la fresca (M)

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.

17:30-19:30 Mensual

## JUEVES 24 MAÑANA

### Descubriendo Guadalix de la Sierra (M)

En esta ocasión tenemos una salida muy especial, nos vamos a la sierra, a un pueblo con memoria de cine. ¡Hay plazas limitadas!

11:00-20:00 Puntual

## TARDE

### Espacio terapéutico (M)

En este taller, trabajaremos en grupo para explorar nuestro autoconcepto y sentimientos hacia nosotras mismas, con el objetivo de identificar el origen de nuestras dificultades con la autoestima y descubrir nuestra voz interior, para poder valorarnos y querernos como merecemos.

18:00-19:30h Mensual

## VIERNES 25 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.

11:00-13:00 Mensual

## TARDE

### Estira con nosotras (M)

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

18:00-19:00 Mensual

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

# SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026



## LUNES 28

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?.

11:30-13:00h Mensual

TARDE

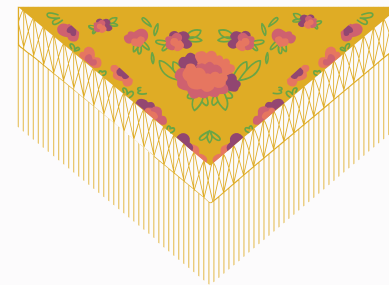
### Zumba (M)

Disfruta de una Masterclass de Zumba abierta a todas las mujeres que quieran compartir un espacio de encuentro, mucho ritmo y movimiento. No olvides traer botella de agua.

18:00-19:30 Puntual

## MARTES 29

MAÑANA



TARDE

### Sevillanas (M)

Si sabes bailar sevillanas y te gustaría practicar en un entorno seguro, ¡este es tu espacio!. Disfruta de compartir tu pasión con otras mujeres del barrio.

18:00-19:00 Mensual

## MIÉRCOLES 30

MAÑANA

### Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 Semanal

### Desmontando mitos (M)

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

12:30-14:00 Puntual

TARDE

### Mindfulness (M)

17:15-18:30 Mensual

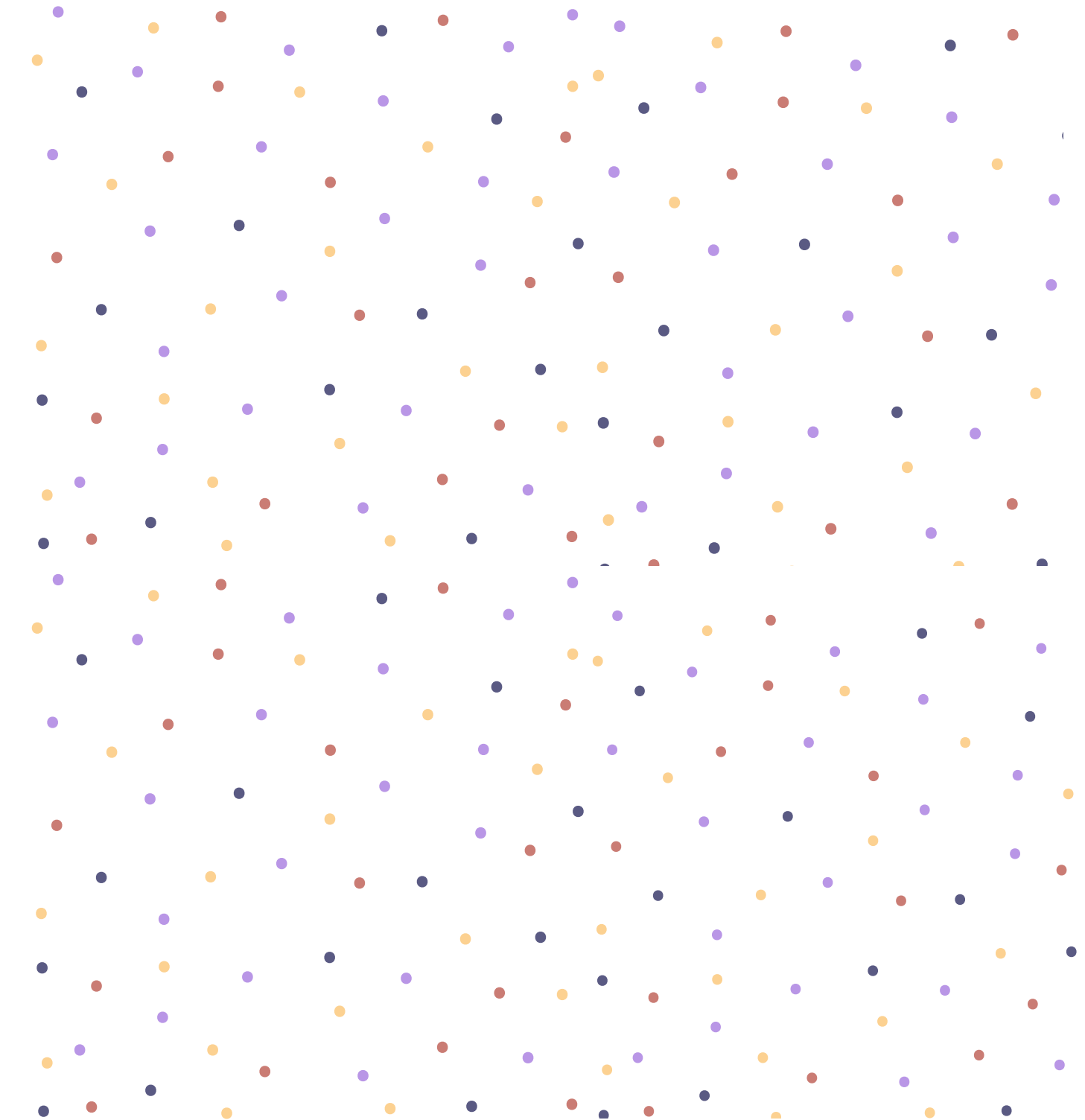
### Rumbo propio (M)

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

16:00-17:30 Mensual

### Un café con la abogada (M)

17:30-19:00 Mensual



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