

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 10:00 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.

red de
espacios de
igualdad

[illegible]

16:00-18:00h Puntual

18:00-19:30 Mensual



MADRID | Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

- madrid.es/espaciosdeigualdad
- madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026



LUNES 5

MAÑANA

El árbol de las alegrías (M)

Actividad participativa para reflexionar sobre aquellas experiencias, personas, momentos y pequeños gestos que aportan bienestar y felicidad a nuestras vidas.

10:30-12:00 Puntual

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

Zumba (M)

Disfruta de una Masterclass 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 6

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

Entre risas y redes (M)

16:30-18:00 Mensual

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 7

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 Semanal

Actívate en el Lucre (M)

Fomenta el autocuidado, la autonomía y el envejecimiento activo, mediante ejercicios suaves de movilidad, fuerza, equilibrio y coordinación, en un espacio de encuentro y bienestar.

10:00-11:00 Puntual

Journaling: plantillas organizativas(M)

Taller de journaling que combina organización, creatividad y expresión emocional mediante el scrapbooking, creando plantillas para tareas, emociones y autocuidado.

11:30-13:00 Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

17:15-18:30 Semanal

A la fresca (M)

17:30-19:30 Semanal

JUEVES 8

MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

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 9

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.

18:00-19:00 Mensual

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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

LUNES 12



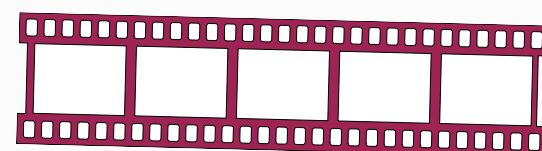
MARTES 13

MAÑANA

Mujeres en el cine (TP)

Reflexionaremos sobre las formas de violencia de género presentes en las narrativas cinematográficas. A través del análisis y el debate, exploraremos cómo el cine puede reproducir, cuestionar o transformar estas realidades.

11:00-13:30 Quincenal



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 Quincenal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 Semanal

Voces de mujeres: cultura de la violación (M)

Espacio de reflexión y debate sobre la cultura de la violación, analizando los mitos, estereotipos y comportamientos que normalizan las violencias sexuales y promoviendo relaciones basadas en el consentimiento, el respeto y la igualdad.

10:30-12:00 Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

17:15-18:30 Semanal

A la fresca (M)

17:30-19:30 Semanal

JUEVES 15

MAÑANA

Folclóricas (M)

11:00-12:30 Quincenal

Jugando a la petanca (M)

Te invitamos a disfrutar de una mañana diferente jugando a la petanca, un plan perfecto para compartir, reírnos, conocernos y pasar un buen rato juntas al aire libre. No importa si nunca has jugado o si eres toda una experta.

12:30-14:00 Puntual

TARDE

Autoestima corporal: hacia la revolución de bientratarnos (M)

Espacio terapéutico para aprender a mirarnos desde la ternura radical y poder convivir, desde el buen trato, con nosotras mismas.

18:00-19:30 Quincenal

VIERNES 16

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.

11:00-12:30 Quincenal

TARDE



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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026



LUNES 19 MAÑANA

Calma en el alma (M)

11:00-12:30 Mensual

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 20 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

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 21 MAÑANA

Creaciones por el 25N (M)

Nos preparamos para el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer haciendo una manualidad para regalar y compartir.

Crearemos juntas un pequeño detalle que represente la sororidad, el apoyo y la importancia de cuidarnos entre nosotras.

11:00-13:00 Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

17:15-18:30 Semanal

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 Semanal

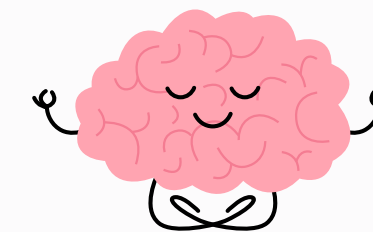
JUEVES 22 MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal



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 23 MAÑANA

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

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.

18:00-19:00 Mensual

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026



LUNES 26

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

Mujeres, té y feminismo (M)

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.

12:00-13:30 Puntual

TARDE

Zumba (M)

18:00-19:30 Mensual

MARTES 27

MAÑANA

Mujeres en el cine (M)

Reflexionaremos sobre las formas de violencia de género presentes en las narrativas cinematográficas. A través del análisis y el debate, exploraremos cómo el cine puede reproducir, cuestionar o transformar estas realidades.

11:00-13:30 Quincenal

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 Quincenal



MIÉRCOLES 28

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 Espacio de Mayores Las Tablas y hablar con las protagonistas en un coloquio posterior.

12:00-13:30 Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

17:15-18:30 Mensual

Un café con la abogada (M)

17:30-19:00 Mensual

Rumbo propio (M)

17:30-19:00 Mensual

JUEVES 29

MAÑANA

Reutiliza, intercambia y estrena (M)

Con el cambio de estación llega una oportunidad para dar una segunda vida a nuestra ropa y complementos. Trae prendas que ya no utilizas e intercámbialas en un espacio de encuentro, consumo responsable y reutilización. Sin compras ni ventas: ¡la ropa circula!

11:00-13:00 Puntual

TARDE

Ciudadanas:

corresponsabilidad(M)

Promoveremos el análisis crítico sobre la situación de las mujeres y el rol de cuidadoras. Aprendiendo herramientas para gestionar la corresponsabilidad.

16:00-18:00 Puntual

Autoestima corporal: hacia la revolución de bientratarnos (M)

18:00-19:30 Quincenal

VIERNES 30

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.

11:00-12:30 Mensual

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!

18:00-19:00 Mensual

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