ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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.
- Exposición UNICEF-Derechos de las niñas

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/espaciodeigualdadlucreciapérez

SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
LUCRECIA PÉREZ

LUNES 2

FESTIVO

MARTES 3

MAÑANA

Girl power (M)

11:00-12:30 Quincenal

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.
12:30-14:00 Quincenal

TARDE

Nombrarlas para no olvidarlas (M)

Preparamos juntas el acto del 25N, haciendo memoria de los feminicidios ocurridos a lo largo de este año para poder rendir homenaje con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres.
16:30-18:00h Puntual

Autodefensa feminista (M)

18:00- 19:30 Quincenal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 Semanal

Nombrarlas para no olvidarlas (M)

Preparamos juntas el acto del 25N, haciendo memoria de los feminicidios ocurridos a lo largo de este año para poder rendir homenaje con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres.
12:30-14:00h Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

17:15-18:30 Semanal

A la fresca (M)

17:30-19:30 Semanal

JUEVES 5

MAÑANA

Día Mundial del Ictus: prevenir, detectar y actuar a tiempo (TP)

Hoy contamos con Ictus Asociación Madrileña (ICAM) para aprender a prevenir el ictus, reconocer sus señales de alerta y saber cómo actuar a tiempo. Porque la información salva vidas y reduce secuelas, especialmente en las mujeres.
11:00-12:30 Puntual

Folclóricas (M)

12:30-14:00 Quincenal

TARDE



Espacio terapeútico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 6

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 Quincenal

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

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/espaciodeigualdadlucreciapérez

SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
LUCRECIA PÉREZ

LUNES 9

FESTIVO

MARTES 10

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)

Grupo de práctica de sevillanas en un entorno seguro. Disfruta de compartir tu pasión con otras mujeres del barrio.
18:00-19:00 Quincenal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00 Semanal

Plástico mágico (M)

Disfruta de un encuentro creativo donde desarrollar objetos personalizados con plástico mágico, sin necesidad de experiencia previa. ¡Te sorprenderá!.
12:30-13:30 Puntual



TARDE

A la fresca (M)

17:30-19:30 Semanal

JUEVES 12

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

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 13

MAÑANA



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 Mensual

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

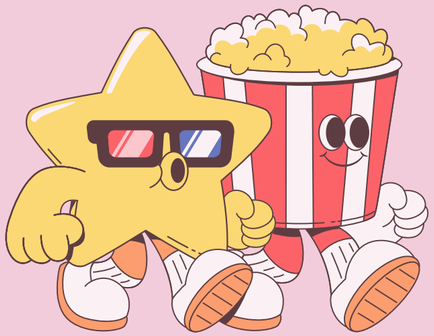
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciapérez

SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 16

MAÑANA



TARDE

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 Quincenal

MARTES 17

MAÑANA

¡Nos vamos al cine! (TP)

Ven al cine a ver la película “Sorda” de Eva Libertad. Salimos a las 10:00h. del Lucre. Nos esperan en la Sala Berlanga participantes de otros Espacios de Igualdad. Después de la película mantendremos un interesante debate sobre la realidad de las personas con discapacidad auditiva. No te lo pierdas.
10:00-14:00 Puntual

Girl power (M)

11:00-12:30 Quincenal

TARDE

Entre risas y redes (M)

16:30-18:00 Mensual

Autodefensa feminista (M)

18:00- 19:30 Quincenal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Estereotipos de belleza en las redes sociales (M)

Reflexionaremos sobre cómo las redes sociales afectan nuestra autoestima para promover una visión más crítica, inclusiva, diversa y saludable.
10:00-12:00 Puntual

Creaciones por el 25N (M)

12:00-14:00 Puntual

TARDE

Mindfulness (M)

17:15-18:30 Semanal

Un café con la abogada (M)

17:30-19:00 Mensual

Rumbo propio (M)

17:30-19:00 Mensual

JUEVES 19

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

Espacio terapeútico (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 Quincenal

VIERNES 20

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.
12:30-14:00 Quincenal

TARDE



Estira con nosotras (M)
18:00-19:00 Quincenal

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

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/espaciodeigualdadlucreciapérez

SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 23

MAÑANA

Fotografía con el móvil (M)

Aprende a hacer fotos con el móvil de manera práctica y sencilla.

10:30-12:00 Puntual

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 24

MAÑANA

Mujeres en el cine (TP)

11:00-13:30 Quincenal

TARDE



Acto 25N: Juntas y juntos contra la violencia machista (TP)

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, desde el Espacio de Igualdad Lucrecia Pérez hemos organizado una jornada en la que, como en años pasados, realizaremos acciones para recordar y honrar la memoria de cada mujer asesinada por sus parejas o exparejas en lo que va de año.

18:00-19:00 Puntual

MIÉRCOLES 25

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

Mindfulness (M)

17:15-18:30 Semanal

A la fresca (M)

17:30-19:30 Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

Mentes brillantes (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mentes de oro (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Stand up contra el acoso callejero (M)

¿Has vivido o presenciado alguna vez alguna situación de acoso en el espacio público? Conoce herramientas para prevenir o intervenir de manera segura ante este tipo de situaciones.

16:30-17:30h Puntual

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 27

MAÑANA

Mi voz: mujeres en el espacio público (M)

Un espacio para compartir experiencias, dar voz a nuestras historias e inspirarnos en mujeres referentes, fortaleciendo nuestra confianza, visibilidad y participación comunitaria.

10:00-12:00 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!

18:00-19:00 Mensual

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

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/espaciodeigualdadlucreciapérez

SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 30

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

Por un mundo en el que seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres.

Rosa Luxemburgo

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

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/espaciodeigualdadlucreciapérez