

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN ENERO 2025



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 a 14 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro.

Días 1 y 6 de enero el Espacio permanecerá cerrado.

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.
- Fortaleciendo redes.

- Disponibilidad de aula.

- Biblioteca Una Habitación Propia.
- Exposición Historia del Espacio de Igualdad.
- Exposición Habitando la diáspora: narrativas de mujeres radicadas en España.



políticas sociales,
familia e igualdad

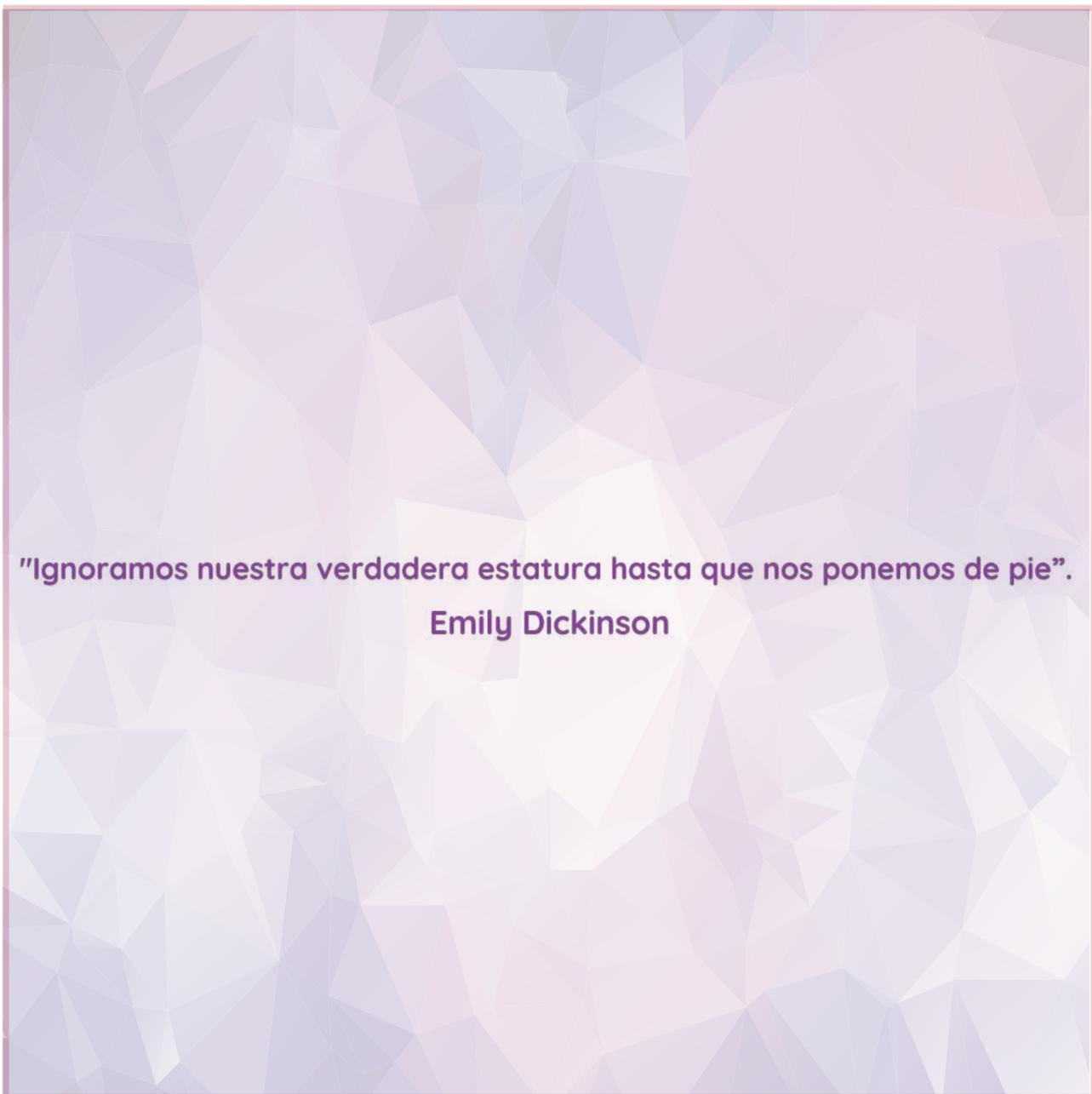
MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciodeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025



"Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos de pie".
Emily Dickinson

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

MAÑANA

Customiza tu ropa (M)

Tráete las prendas de ropa que quieras renovar dándoles una segunda vida, aprenderás técnicas básicas de costura en un ambiente de sororidad y creatividad.

11:30-13:30h

TARDE

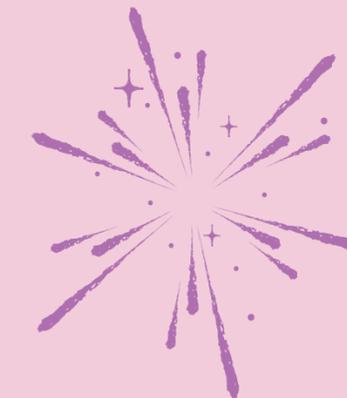
Abraza en sororidad (M)

El abrazo es una acción poderosa para crear afecto y confianza, libera endorfinas y genera una sensación de bienestar y felicidad en quienes participan. Celebra este día en el Lucre y aumenta la conexión emocional con el grupo.

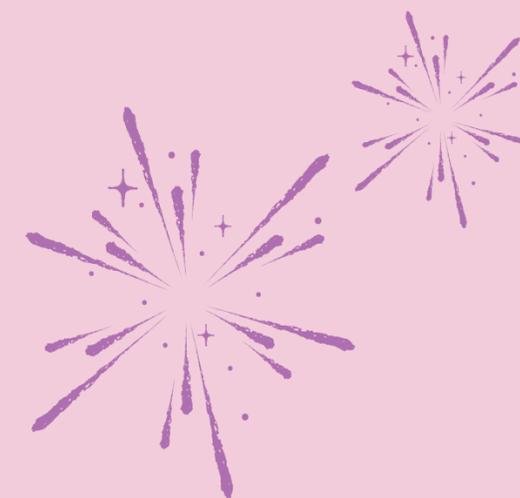
17:00-18:30h

VIERNES 3

MAÑANA



TARDE



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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

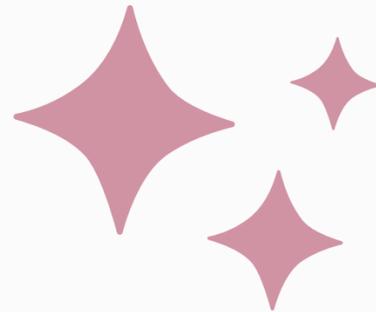


SEMANA DEL 6 AL 10 DE ENERO 2025

LUNES 6

FESTIVO

MARTES 7



TARDE

Cine y género (TP)

En invierno nos refugiarnos del frío con una sesión de cine, palomitas y una buena película para poder compartir opinión en un espacio seguro de diálogo y reflexión contra la violencia machista.

17:00-19:30h

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Sueño y bienestar (M)

La clave para una vida plena y saludable comienza con un buen descanso. Únete a nuestra actividad especial dedicada a resaltar la importancia del sueño en el bienestar integral de la mujer.

11:30-13:00h

TARDE

Yoga Suave (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-19:00h Semanal

A la fresca con el ganchillo (M)

17:30-19:30h Quincenal

JUEVES 9

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 de entrenamiento cerebral para fortalecer tu agilidad mental y digital, promoviendo la autoestima y la conexión social.

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 10



TARDE

Crea con nosotras inicial (M)

Disfruta de este espacio de creación en el que realizaremos productos artísticos como forma de expresión.

17:00-19:30h Mensual

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO 2025

LUNES 13

MAÑANA

Espacio Profesional (M)

En estas sesiones se ofrecerá información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes, en relación a diferentes temáticas.

10:30-12:00h Mensual

TARDE

Zentangle (M)

Te invitamos a participar en nuestra próxima sesión de arte donde podrás explorar esta técnica de dibujo relajante y creativa.

18:00-19:30h Mensual

MARTES 14

MAÑANA

Girl power (M)

Espacio seguro para aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés. ¡come on, let's go!

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

El Lucre en Onda (TP)

16:30-18:00h Quincenal

Mindfulness (M)

Espacio para compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

18:00-19:15h Semanal

Autodefensa feminista (M)

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

El Lucre se mueve (TP)

Nos desplazamos a los recursos y entidades del distrito para que conozcas el recurso municipal de referencia en materia de promoción de la igualdad real entre mujeres y hombres y la prevención de la violencia de género.

11:30-13:00h

TARDE

Yoga Suave (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

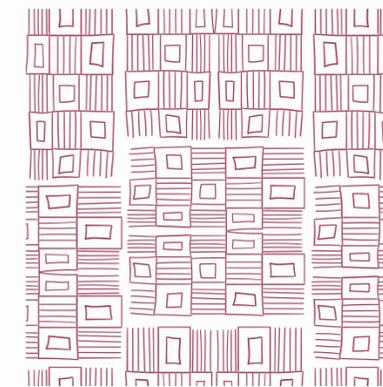
18:00-19:00h Semanal

A la fresca con el ganchillo (M)

17:30-19:30h Quincenal

JUEVES 16

MAÑANA



TARDE

Teatro iniciación (TP)

Trabajaremos a través de las artes escénicas nuestra forma de comunicarnos, indagar en nuestras emociones y en nuestra forma de interactuar con las demás personas. ¡Ánimate a conocer el teatro como herramienta de desarrollo personal!

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 17

MAÑANA



TARDE

Danza vital y expresión corporal (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza y el sentir. ¡Ven y disfrútalo!

17:30-19:00h Quincenal

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

SEMANA DEL 20 al 24 ENERO 2025

LUNES 20

MAÑANA

Paseos saludables (TP)

Continuamos con los paseos saludables por el barrio a primera hora de la mañana. Aprovecharemos la ocasión para conocernos y generar redes de apoyo.

11:00-14:00h Mensual

TARDE

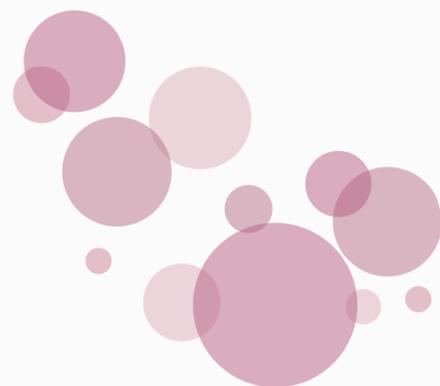
Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración recuperamos la salud en todo el organismo. ¡Dedícate tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal
Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 21

MAÑANA



TARDE

Mindfulness (M)

Espacio para compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

18:00-19:15h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Descubriendo el Museo Tifológico (M)

Conoce este museo con motivo del Día del Braille, ya que, no solo es una ocasión para reflexionar sobre la importancia de la lectura y la escritura en nuestras vidas, sino también para recordar que la inclusión de las mujeres en este ámbito es vital.

10:30-13:30h

TARDE

Yoga Suave (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-19:00h Semanal

A la fresca con el ganchillo (M)

17:30-19:30h Quincenal

JUEVES 23

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 de entrenamiento cerebral para fortalecer tu agilidad mental y digital, promoviendo la autoestima y la conexión social.

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 24

MAÑANA



TARDE

Crea con nosotras (M)

Disfruta de este espacio de creación en el que realizaremos productos artísticos como forma de expresión.

17:00-19:30h Mensual

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 27 al 31 ENERO 2025

LUNES 27

MAÑANA

Club de lectura: Gata Cattana (TP)

Asignaremos un libro al mes y nos reuniremos para analizar, reflexionar y potenciar el pensamiento crítico de manera conjunta .

12:00-13:30h Mensual

TARDE

Yoga (M)

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal
Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

Un café con la abogada: Derechos laborales (M)

Resuelve tus dudas en un ambiente amigable y accesible mientras tomas un café con nuestra abogada.

17:30-19:00h Mensual

MARTES 28

MAÑANA

Girl power (M)

Espacio seguro para aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés. ¡come on, let's go!

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

El Lucre en Onda (TP)

16:30-18:00h Quincenal

Mindfulness (M)

Espacio para compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.

18:00-19:15h Semanal

Autodefensa feminista (M)

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

BAE TIC´S (M)

Promoveremos las competencias digitales necesarias en el proceso de búsqueda activa de empleo.

10:30-12:00h Mensual

TARDE

Yoga Suave (M)

Busca una relajación profunda a nivel físico, mental y emocional.

18:00-19:00h Semanal

Espaciosas (M)

Lugar de encuentro, donde crear una red de amigas e intereses comunes.

17:30-19:30h Mensual

JUEVES 30

MAÑANA

Phenjalipen (M)

Un espacio que refleja la diversidad cultural y fomenta el aprendizaje recíproco, impulsando la colaboración y el apoyo entre todas.

11:00-12:30h

TARDE

Juegos reunidas (M)

Disfruta de una tarde de juegos de mesa y concursos con perspectiva de género.

17:00-18:30h

Teatro iniciación (TP)

Trabajaremos a través de las artes escénicas nuestra forma de comunicarnos, indagar en nuestras emociones y en nuestra forma de interactuar con las demás personas. ¡Ánimate a conocer el teatro como herramienta de desarrollo personal!

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 31

MAÑANA



TARDE

Danza vital y expresión corporal (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. A través del movimiento, la danza y el sentir . ¡Ven y disfrútalo!

17:30-19:00h Quincenal

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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

