

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN JULIO 2024



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.

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

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024



LUNES 1

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

Derribando la operación bikini (M)

Con la llegada del verano, los cuerpos de las mujeres se sienten juzgados. Por ello, abordaremos la violencia estética y la importancia de la salud emocional.

18:00 - 19:30h

MARTES 2

MAÑANA

Aprende Inglés (M)

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller.

11:00-12:30h

TARDE

Laboratorio artístico contra la violencia machista (TP)

Espacio de creación en el que, a partir de la reflexión común, acerca de las diferentes violencias que sufrimos las mujeres creamos productos artísticos de diferente índole que serán usados para exposiciones, eventos, reivindicación y conmemoración.

17:30 - 19:00h

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Suelo pélvico e hipopresivos (M)

Aprenderemos a cuidar nuestro suelo pélvico y el fortalecimiento del mismo que es crucial para la salud integral de las mujeres

10:30 - 12:00h

Conoce tu Centro de Salud (TP)

Conoce todas las actividades que hacen desde el Centro de Salud de Fuencarral y a las profesionales que las imparten ¡Te sorprenderá!

12:00-13:30h

TARDE

Clown (TP)

Buscaremos el propio clown a través del juego, y la improvisación, así como el placer de actuar y contagiar la risa.

17:45 - 19:45h

JUEVES 4

MAÑANA

Procesos jurídicos y psicológicos de la violencia en la pareja (M)

Proponemos un taller didáctico que abordará conceptos esenciales en la pareja que nos ayudarán a entender, identificar y resolver dudas psicológicas y jurídicas de la violencia en la pareja.

11:00 - 12:30h

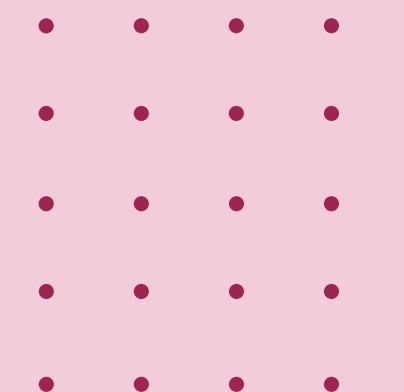
TARDE

Clown (TP)

Buscaremos el propio clown a través del juego, y la improvisación, así como el placer de actuar y contagiar la risa.

17:45 - 19:45h

VIERNES 5



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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024

LUNES 8

MAÑANA

BAE TIC'S (M)

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

10:30 - 12:00h Mensual



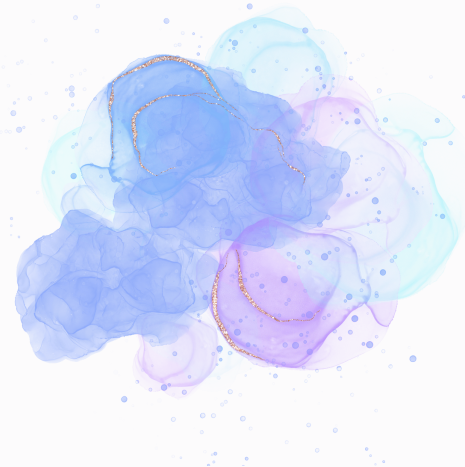
MARTES 9

MAÑANA

Aprende Inglés (M)

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller.

11:00-12:30h



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Suelo pélvico e hipopresivos (M)

Aprenderemos a cuidar nuestro suelo pélvico y el fortalecimiento del mismo que es crucial para la salud integral de las mujeres.

10:30 - 12:00h

Cuentos de antaño por la Igualdad (TP)

Nos reuniremos para escuchar cuentos antiguos y buscaremos los cuentos más igualitarios que nos contaban de pequeñas/os, modificando los no igualitarios para las futuras generaciones.

11:00 - 12:30h

TARDE

Sexualidad y placer femenino (M)

En un espacio de mujeres, abordaremos los tabúes sobre el placer sexual de las mujeres y la sexualidad en general, en un ambiente relajado y divertido.

18:00 - 19:30h

JUEVES 11

MAÑANA

Activa tu mente (M)

10:00-11:30h Quincenal

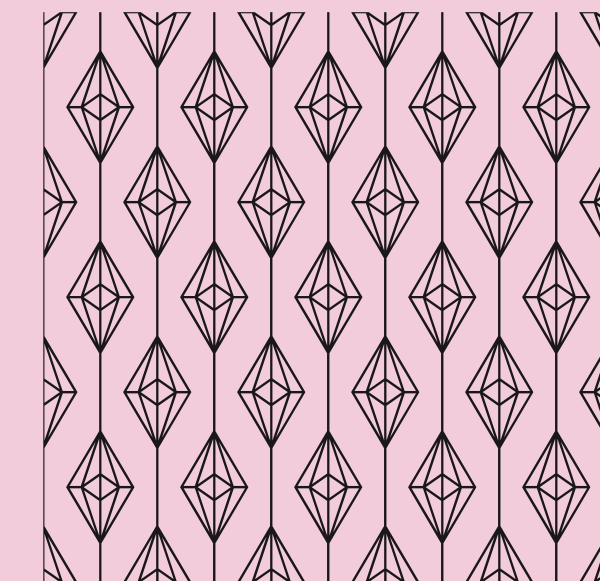
La Gran Redada (M)

Queremos conmemorar el Día de la Gran Redada hacia la población gitana aprovechando el momento para conocer su historia y visibilizar la situación de desigualdad existente.

11:30 - 13:00h



VIERNES 12



((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



SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024

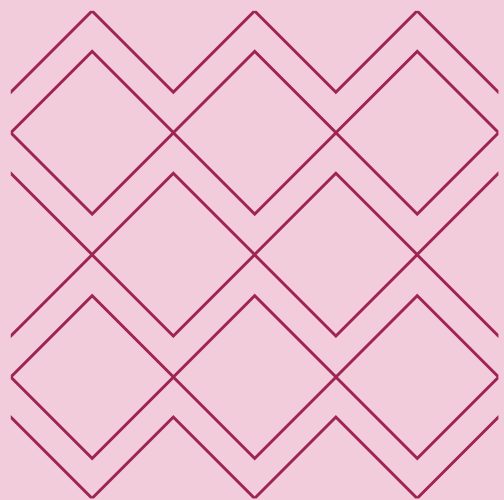
LUNES 15

MAÑANA

Construyendo comunidad. Soledad no deseada (M)

Crearemos un espacio de reflexión y debate sobre la SND. Acompáñanos a desmitificar conceptos y creencias sobre la soledad, saber su influencia en la salud y conocer el Proyecto desde el CMSc.

11:00-12:30h



MARTES 16

MAÑANA

Aprende Inglés (M)

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller.

11:00-12:30h

TARDE

Laboratorio artístico contra la violencia machista (TP)

Espacio de creación en el que, a partir de la reflexión común, acerca de las diferentes violencias que sufrimos las mujeres creemos productos artísticos de diferente índole que serán usados para exposiciones, eventos, reivindicación y conmemoración.

17:30 - 19:00h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Chi Kung (M)

Aprenderemos diversas herramientas que nos ayudarán a conectar cuerpo, mente y energía.

10:30-12:30h



JUEVES 18

MAÑANA

Conecta tu mente (M) 10:00 a 11:30h Quincenal

TARDE

Cineforum: La costilla de Adán (TP)

¿Te apetece ver una película de comedia y analizarla desde la perspectiva de género? Esta es tu actividad.

17:30 - 19:45h

VIERNES 19



((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



SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024

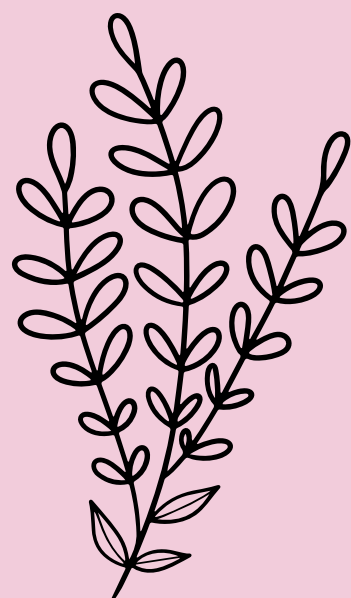
LUNES 22

MAÑANA

¿Quién nos cuida frente al cambio climático? (TP)

Abordaremos las consecuencias del cambio climático, aprendiendo herramientas para protegernos de sus efectos más nocivos.

10:30-12:30h



MARTES 23

MAÑANA

Aprende Inglés (M)

Si quieres aprender o practicar tus conocimientos básicos de inglés, te invitamos a participar en este taller.

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

Radio: La Lucre en Onda (TP)

Continuamos con nuestro espacio de radio un mes más,

17:30-19:00h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Taller Salta (M)

Formación por parte del personal técnico de la Agencia de Empleo para apoyar a las mujeres a registrarse en la plataforma www.salta.es y tener acceso a cursos y ofertas laborales.

10:00-11:30h

Chi Kung (M)

Aprenderemos diversas herramientas que nos ayudarán a conectar cuerpo, mente y energía

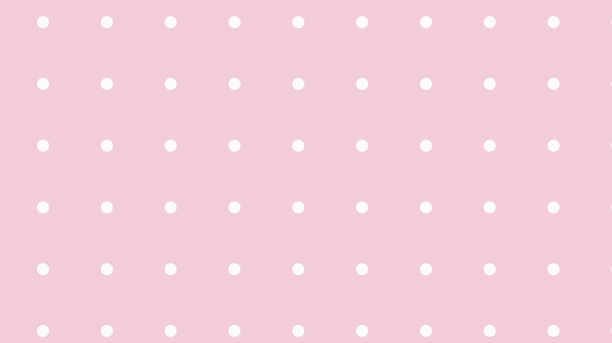
10:30-12:30h

JUEVES 25

FESTIVO



VIERNES 26



((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



SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024

LUNES 29

MAÑANA

Derribando la operación bikini (M)

Con la llegada del verano, los cuerpos de las mujeres se sienten juzgados. Por ello, abordaremos la violencia estética y la importancia de la salud emocional.

11:00 - 12:30h



MARTES 30



TARDE

Sexualidad y placer femenino (M)

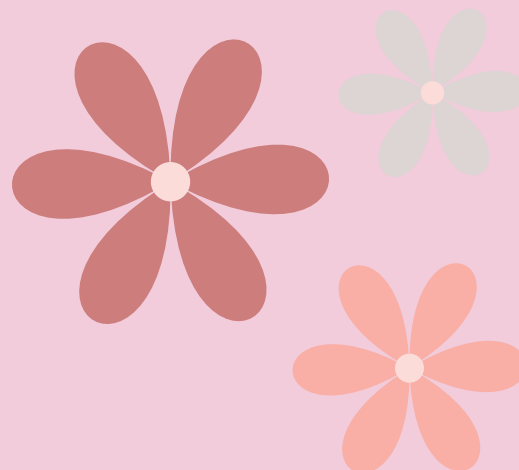
En un espacio de mujeres, abordaremos los tabúes sobre el placer sexual de las mujeres y la sexualidad en general, en un ambiente relajado y divertido.

18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 31

MAÑANA

Conecta tu mente (M) 10:00 a 11:30h 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

