

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024



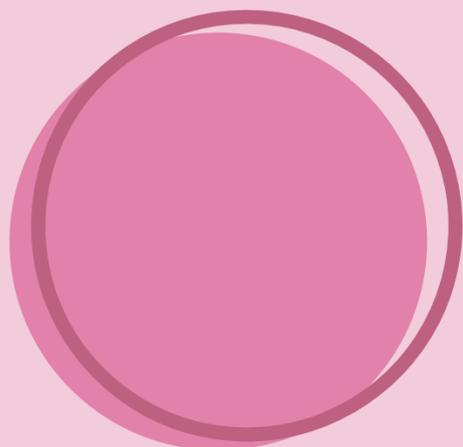
LUNES 2

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



MARTES 3



TARDE

Radio: La Lucre en Onda (TP)

Continuamos con nuestro espacio de radio un mes más,

16:30-18:00h Quincenal

MIÉRCOLES 4



TARDE

A la fresca con el ganchillo (M)

Disfruta aprendiendo o enseñando a hacer ganchillo en este espacio de encuentro donde lo más destacable será tejer sororidad.

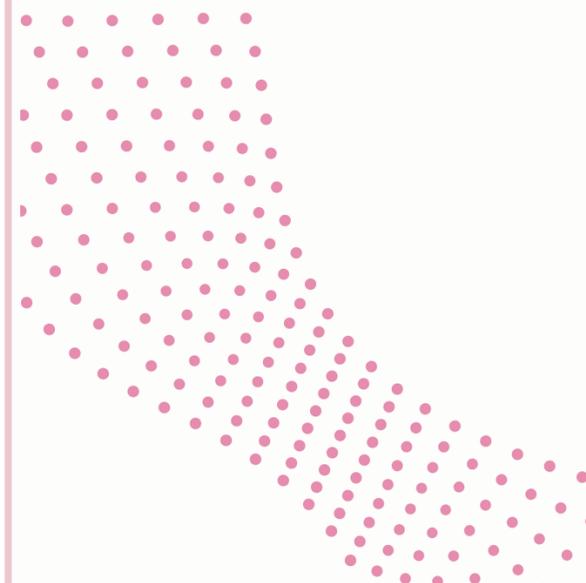
18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 5

MAÑANA

Conecta tu mente (M)

10:00 a 11:30h Quincenal



VIERNES 6

MAÑANA

BAE TIC'S (M)

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

10:30-12:00h Mensual



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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 9

MAÑANA

Cineforum (M)

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

11:30-13:30h Mensual



MARTES 10

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

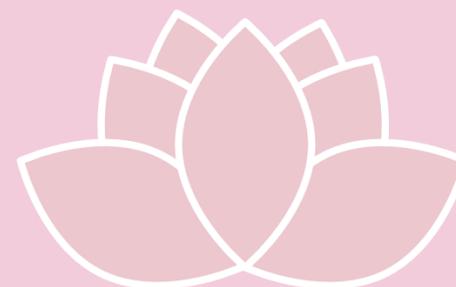
TARDE

Día del deporte (M)

Aprovechando el Día del Deporte en Madrid realizaremos una actividad deportiva en la que visibilizaremos a mujeres referentes en el deporte.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 11



TARDE

Yoga Suave (M)

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

18:00-19:00h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

Escuchadas en red (M)

10:30-12:30h. Mensual

Activa tu mente (M)

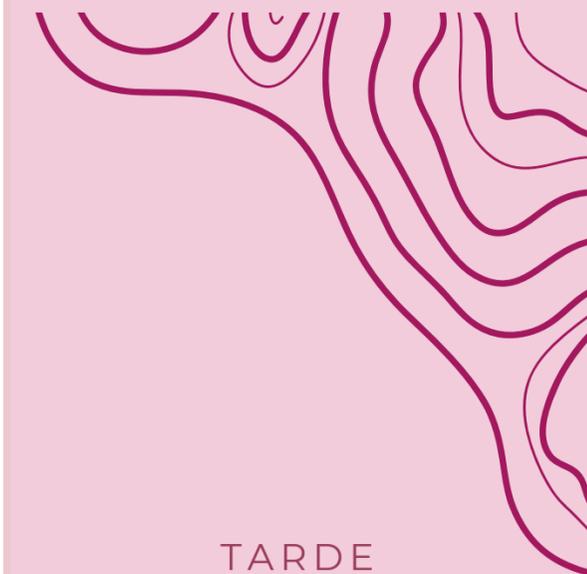
12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 13



TARDE

Foto y género (M)

Tras el éxito de la primera sesión, vuelve esta actividad en la que este mes podrás aprender sobre fotografía con el móvil aplicando la perspectiva de género, ¡qué no te lo cuenten!

18:00-19:30h.

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 16

MAÑANA

Club de lectura: Entre líneas y comillas (TP)

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Zentangle (M)

Descubre el zentangle, una práctica artística que combina técnicas sencillas de dibujo abstracto con relajación y meditación.

18:00-19:30h Mensual

Yoga (M)

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

MARTES 17

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,

16:30-18:00h Quincenal

Autodefensa feminista (M)

Aprenderemos técnicas sencillas y para todas las corporalidades.

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Pintando igualdad (TP)

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)

Charlamos, compartimos saberes y aprenderemos técnicas de ganchillo.

18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 19

MAÑANA

Conecta tu mente (M)

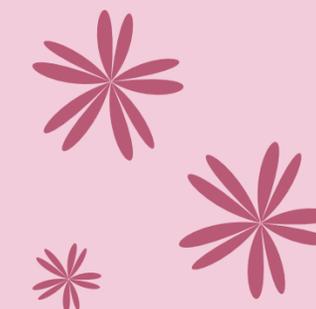
10:00 a 11:30h Quincenal

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

17:45-19:45h Quincenal

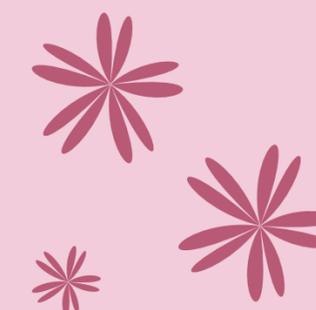
VIERNES 20



TARDE

Crea con nosotras (M)

17:00-19:30h Quincenal



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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 23

MAÑANA

Construyendo comunidad (M)

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

11:00-12:30h.



MARTES 24

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)

16:30-18:00h Quincenal

Taller Juegos Psicológicos en las relaciones personales (M)

Si en tus relaciones personales se repiten bucles de comunicación Entiende en qué consiste y cómo podría modificarse para mejorar nuestro bienestar emocional.

18:00-19:30h

Arte y cuerpo (M)

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Chi kung (M)

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

10:30 a 12:00h

TARDE

Espaciosas (M)

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

18:00-20:00h

JUEVES 26

MAÑANA

Taller SALTA (M)

Conoce www.saltal.es con acceso a cursos y ofertas laborales.

10:00-11:30h.

Activa tu mente (M)

12:00 a 13:30h

TARDE

Teatro iniciación (TP)

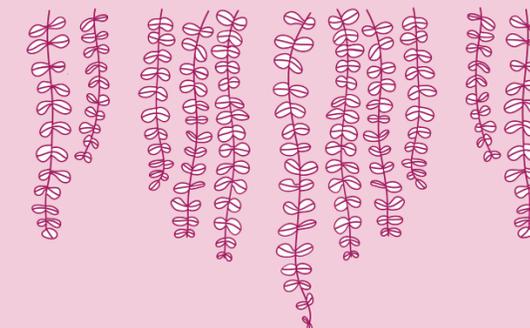
Creamos un nuevo grupo de iniciación al teatro ¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

17:45-19:45h Quincenal

Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 27



TARDE

Movimiento Expresivo (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 30 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 30

MAÑANA

Paseos saludables (TP)

Propoñemos un paseo saludable a primera hora de la mañana para que las personas que participan en las entidades del distrito se puedan conocer y generar redes de apoyo.

10:00 - 12:00h

TARDE

Conoce tus derechos laborales (M)

Resuelve todas tus dudas sobre derechos laborales con profesionales jurídicos en el trabajo doméstico.

17:30-19:30h

Yoga (M)

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

NO SOY EL PRÓXIMO USAIN
BOLT O MICHAEL PHELPS, SOY
LA PRIMERA SIMONE BILES.

SIMONE BILES



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