

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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.
- Exposición Dominga habla sola.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciosdeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 4

MAÑANA

Espacio Profesional (M)

Información y orientación con el objetivo de promover el desarrollo profesional de las participantes.

Este mes, aprovechamos para visibilizar el Día de la Mujer Emprendedora.

10:30-12:00h Mensual

TARDE

Presentación Servicio PAD (M)

Si tienes familiares en etapa adolescente te interesará conocer al Servicio de Prevención de Adicciones y la atención que presta.

18:00-19:30h

Yoga (M)

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

MARTES 5

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

Autodefensa feminista (M)

Aprenderemos diferentes técnicas de autoprotección y trabajaremos para fortalecer la confianza en nosotras mismas.

18:00-19:30h Quincenal

Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

MIÉRCOLES 6

MAÑANA



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

Yoga suave (M)

18:00-19:00h Semanal

JUEVES 7

MAÑANA

Conecta tu mente (M)

Damos un paso más allá y nos introducimos en el mundo de los juegos de lógica a través de las tecnologías. ¿Quieres aprender a manejar la tablet mientras entrenas tu cerebro?

10:00 a 11:30h Quincenal

TARDE

Conoce tus derechos laborales (M)

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

17:30-19:30h

Teatro iniciación (TP)

¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

17:45-19:45h Quincenal

VIERNES 8



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciosdeigualdadlucreciaperez



SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024



LUNES 11

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.

10:00 - 12:00h

TARDE

Bailes latinos sin roles de género (M)

El baile es un lenguaje universal y queremos que sea un encuentro de conexión donde sentir libertad de moverse y expresarse.

18:00-19:00h

Yoga (M)

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

MARTES 12

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

Arte y cuerpo (M)

18:00-19:30h Quincenal

Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

MIÉRCOLES 13

MAÑANA



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.

18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 14

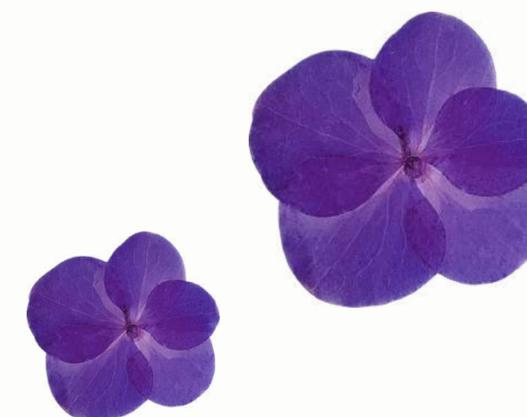
MAÑANA

BAE TIC'S (M)

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

10:30-12:00h Mensual

TARDE



VIERNES 15

MAÑANA

Jornada para profesionales: Violencia de género, más allá de lo visible

10:00 a 14:00h

TARDE

Crea con nosotras (M)

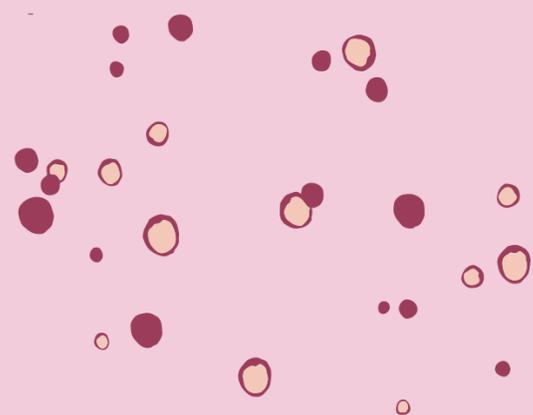
Disfruta de este espacio de creación en el que realizaremos productos artísticos como forma de expresión.

17:00-19:30h Mensual

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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 18



TARDE

Zentangle (M)

Descubre 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 19

MAÑANA

Aprende Inglés (M)

11:00-12:30h Quincenal

Club de lectura: Entre líneas y comillas (TP)

Este mes aprovechamos la ocasión para visibilizar el Día de las Librerías. ¡No te lo pierdas!

12:30-13:30h Mensual

TARDE

Autodefensa feminista (M)

18:00-19:30h Quincenal

Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Consecuencias de la Violencia de Género en la salud (M)

11:30-13:00h

TARDE

Actividad interespacial 25N: autodefensa feminista en Nave de Ternerías. (M)

Encuentro de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad en Naves de Ternerías (Matadero).
Quedamos en Metro Fuencarral.

16:30-20:00h

Yoga Suave (M)

18:00-19:00h Semanal

A la fresca con el ganchillo (M)

18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 21

MAÑANA

Activa tu mente (M)

Es imprescindible mantener activo el cerebro. Realizando múltiples actividades tematizadas, entrenaremos la mente sin apenas darnos cuenta y pasaremos un rato ameno y en compañía.

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

17:45-19:45h Quincenal

Pensando la Masculinidad (H)

17:45-19:45h

VIERNES 22



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 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 25

MAÑANA

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

Como en años pasados, realizaremos una siembra para recordar y honrar la memoria de cada mujer asesinada por sus parejas o exparejas en lo que va de año.

11:30-13:00h

TARDE

Yoga (M)

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

MARTES 26

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

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

18:00-19:30h

Arte y cuerpo (M)

18:00-19:30h Quincenal

Encuentros de Mindfulness (M)

18:00-19:15h Semanal

MIÉRCOLES 27

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 - 13:00h

TARDE

Espaciosas (M)

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

18:00-20:00h Quincenal

Yoga Suave (M)

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

18:00-19:00h Semanal

JUEVES 28

TARDE

Descubriendo el CIN Montecarmelo (TP)

Visita guiada al Centro de Interpretación de la Naturaleza Montecarmelo. Nos explicarán los recursos medioambientales del distrito.

16:30 a 19:00h

Teatro iniciación (TP)

¿Te atreves a descubrir tu lado más artístico?

17:45-19:45h Quincenal

Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 29



TARDE

Crea con nosotras inicial (M)

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

¡Nuevo grupo de iniciación!

17:00-19:30h Mensual

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