

ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

PROGRAMACIÓN MAYO 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.



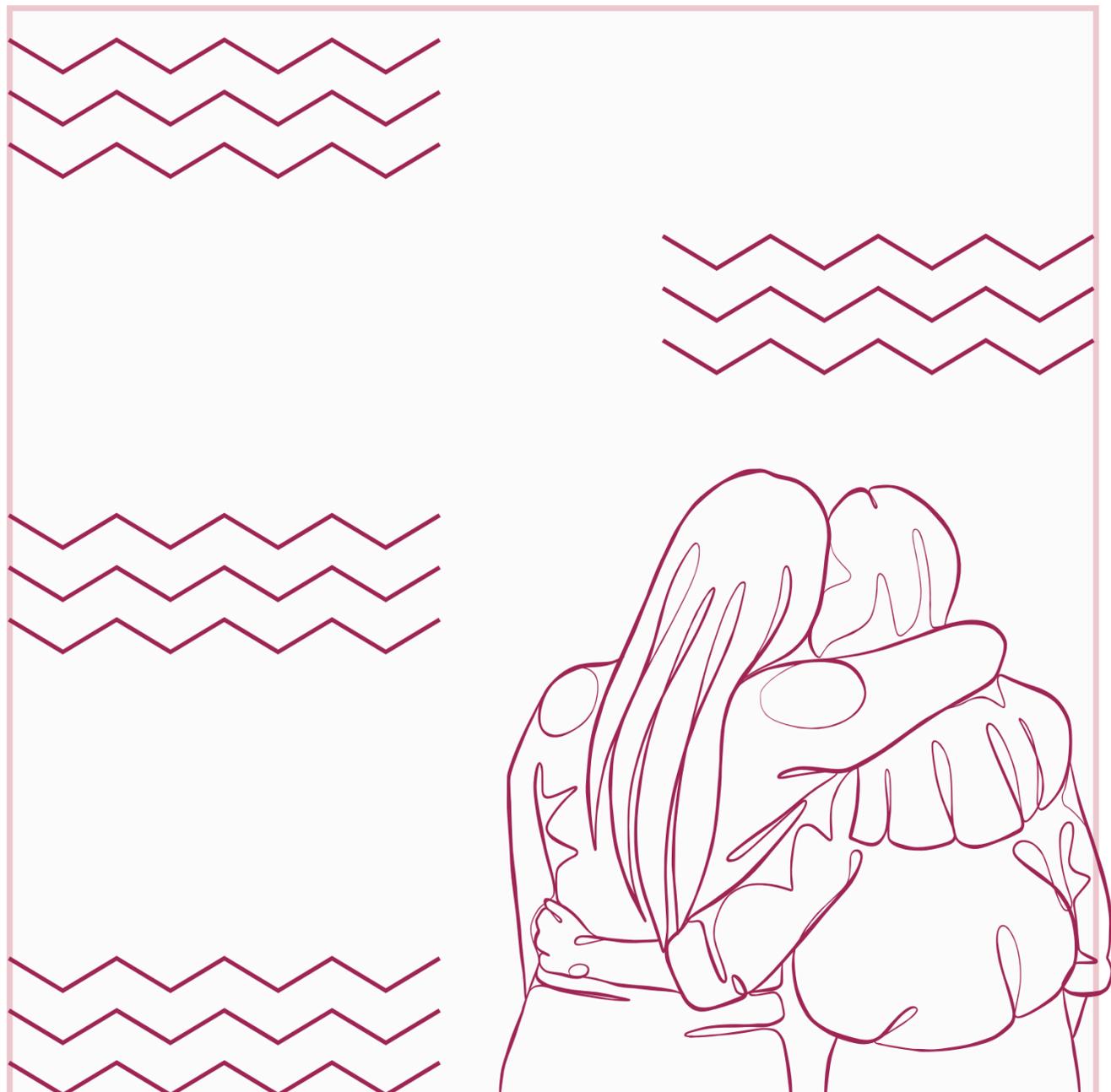
ADEMÁS TENEMOS:

- Digitalizadas.
- Formación a profesionales.
- Fortaleciendo redes.

- Disponibilidad de aula

- Biblioteca Una Habitación Propia
- Exposición Historia del Espacio de Igualdad

SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024



MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

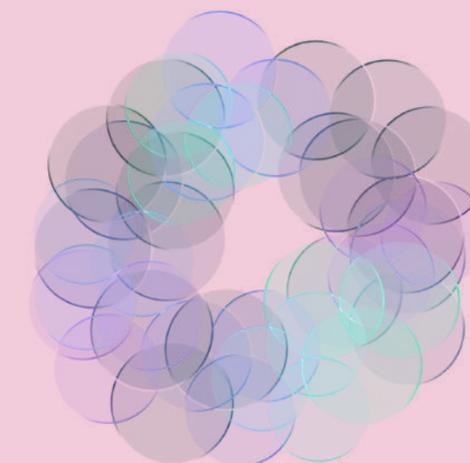
MAÑANA

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



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024



LUNES 6

MAÑANA

Club de lectura: Entre líneas y comillas (TP)

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 7

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



MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Tu también juegas (TP)

Aprenderemos y practicaremos en un Espacio seguro, de confianza y divertido a jugar a la petanca. No necesitas nada más que ganas de disfrutar y compartir con más mujeres un buen rato.

11:00-12:30h

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)

Charlamos, compartimos saberes y aprenderemos técnicas de ganchillo.

18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 9

MAÑANA

Activa tu mente (M)

10:00 a 11:30h Quincenal

Escuchadas en Red (M)

10:30-12:30h

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Semanal

Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 10

MAÑANA

Encuentros de Mindfulness (M)

Compartiremos herramientas de relajación.

10:00-11:15h Semanal

TARDE

Crea con Nosotras (M)

Realizaremos diferentes productos artísticos como forma de expresión y generación de espacios sororos.

17:00-19:30h



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024



LUNES 13

MAÑANA

BAE TIC'S (M)

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

10:30-12:00h

TARDE

Pensando la Masculinidad (H)

17:45-19:45h

Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 14

MAÑANA



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.

17:30-19:00h

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 16

MAÑANA

Conecta tu mente (M)

10:00-11:30h Quincenal

Arte y cuerpo (M)

12:30 a 14:00h

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA



TARDE

Movimiento Expresivo (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias.

¡Ven a descubrirlo!

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 DE MAYO 2024

LUNES 20

MAÑANA

Mensajeras de la Igualdad (TP)

12:30 - 14:00h

TARDE

Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

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

MARTES 21

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



MIÉRCOLES 22

MAÑANA



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 23

MAÑANA

Activa tu mente (M)

10:00 a 11:30h Quincenal

Culturas entre sevillanas (M)

11:30-13:00h

Día del Pueblo Gitano Madrileño (TP)

13:00-14:00h

TARDE

Laboratorio Teatral (TP)

Continuamos con el grupo en sintonía con la igualdad.

17:45-19:45h Semanal

Espacio Terapéutico (M)

18:00-19:30h Quincenal

VIERNES 24

MAÑANA

Encuentros de Mindfulness (M)

Compartiremos herramientas de relajación.

10:00-11:15h Semanal

TARDE

Crea con Nosotras (M)

Realizaremos diferentes productos artísticos como forma de expresión y generación de espacios sororos.

17:00-19:30h

((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 27 AL 31 DE MAYO 2024

LUNES 27

MAÑANA

Club de lectura: Entre líneas y comillas (TP)

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Pensando la Masculinidad (H)

17:45-19:45h

Yoga (M)

A través de las posturas con el cuerpo y la respiración ayudaremos a recuperar la salud en todo el organismo.

¡Dedícate este tiempo a ti misma!

Grupo 1 17:30-18:30h Semanal

Grupo 2 18:45-19:45h Semanal

MARTES 28

MAÑANA



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.

17:30-19:00h

¡Hablemos de feminismo! (TP)

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Libérate de la carga mental (TP)

¿Cómo la multitarea, las expectativas sociales y la falta de tiempo puede afectarnos? ¿Nos influye igual a mujeres y hombres? ¡Únete a nosotras y prepárate para liberarte del estrés!

11:00-12:30h

TARDE

Yoga Suave (M)

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

18:00-19:00h Semanal

Espaciosas (M)

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

18:00-20:00h

JUEVES 30

MAÑANA

Conecta tu mente (M)

10:00 a 11:30h

Arte y cuerpo (M)

12:30 a 14:00h

TARDE

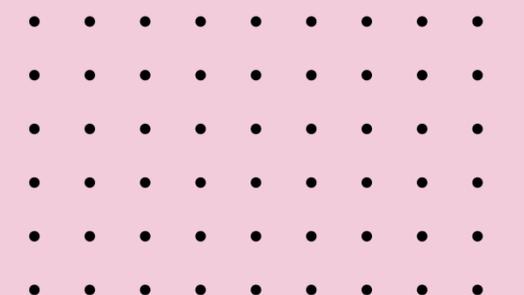
Laboratorio Teatral (TP)

Representación teatral de la obra "Muéstrate" en la Biblioteca Rafael Alberti.

18:00-20:00h

VIERNES 31

MAÑANA



TARDE

Movimiento Expresivo (M)

El cuerpo es un mapa que narra nuestras vivencias. ¡Ven a descubrirlo!

17:30-19:00h Quincenal

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