

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCRECIA PÉREZ

## PROGRAMACIÓN ABRIL 2026



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](mailto: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 Dominga habla sola

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE ABRIL 2026



## MIÉRCOLES 1

MAÑANA

### Sembrando igualdad, creando comunidad

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

### A la fresca (M)

Salir a la fresca es una de esas antiguas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse y que favorece las relaciones y la comunicación. Retomamos la costumbre de "salir a la fresca" con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes, hacemos ganchillo, punto y lo que surja.

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 2

MAÑANA

FESTIVO



## VIERNES 3

MAÑANA



FESTIVO

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

# SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2026



**LUNES 6**

MAÑANA



TARDE

## **Creando llaveros diversos (TP)**

Con motivo del Día de la visibilidad lésbica ampliaremos la mirada a través de un taller artístico de creación de llaveros con Fundación Triángulo.  
17:00-18:30h Puntual

## **Autoestima:**

### **Búsqueda de empleo (M)**

Actividad grupal orientada a fortalecer la autoestima y la confianza personal en el proceso de búsqueda de empleo. Trabajaremos para potenciar la seguridad y la motivación para afrontar el mercado laboral desde una perspectiva de igualdad.  
18:00-19:30h Puntual

**MARTES 7**

MAÑANA

## **Calma en el alma: (M)**

Actividad de relajación, un espacio para desconectar y reencontrarte contigo misma, promover la calma, el bienestar y el equilibrio emocional que a veces anhelamos en nuestro día a día.  
11:00-12:30 Mensual

TARDE

## **Sevillanas iniciación (M)**

¿Quieres aprender a bailar sevillanas en un entorno seguro? Únete para conectar con tu cuerpo, fortalecer tu confianza y desafiar los estereotipos y roles tradicionales relacionados con el baile y la vida  
17:00-18:00h Quincenal

## **Sevillanas (M)**

18:00-19:00h Quincenal

**MIÉRCOLES 8**

MAÑANA

## **Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)**

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.  
10:00-12:00h Semanal

TARDE

## **Mindfulness (M)**

Comparte con nosotras un espacio nutritivo de encuentro donde poder abrirnos y estar con nosotras mismas con aceptación y amor. Vamos a compartir, meditar, indagar y aprender herramientas de calma y desarrollo personal.  
17:15-18:30h mensual

## **A la fresca (M)**

17:30-19:30h Semanal

**JUEVES 9**

MAÑANA

## **Mentes brillantes (M)**

11:00-12:30h Quincenal

## **Mentes de oro (M)**

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

## **Ciudadanas:**

### **Gestionando la culpa (M)**

Identificar el sentimiento de culpa y sus características, así como diferenciar la función adaptativa de la culpa. Determinar los factores y causas y obtener las claves para gestionar la culpa de forma Saludable y así mejorar la relación con nosotras mismas y nuestro entorno.  
16:00-18:00h

### **Espacio Terapéutico: me quiero, no me quiero (M)**

18:00-19:30h Quincenal

**VIERNES 10**

MAÑANA

## **El gusto es mío (M)**

Un espacio de mujeres donde hablaremos de salud sexual femenina, abordaremos tabúes y claves para entenderla y cuidarnos, en un ambiente relajado y divertido.  
11:00-12:30h

TARDE

## **Crea con nosotras (M)**

Continuamos con el grupo de iniciación. Disfruta de este espacio de creación en el que, a partir de la ampliación del conocimiento sobre mujeres artistas víctimas de violencia de género, realizaremos productos artísticos como forma de expresión y generación de espacios sororos.  
17:00-19:30h Mensual

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

# SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026



LUNES 13

MAÑANA



TARDE

## Escritura creativa y expresión artística (M)

Un espacio de exploración donde se combinarán técnicas de escritura y plásticas para el desarrollo personal y colectivo, utilizando la metáfora como puente entre lo verbal y lo visual para fomentar la creatividad.

18:00-19:30h Quincenal

MARTES 14

MAÑANA

## Girl power (M)

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

## Retales de libertad (M)

¿Cómo imaginas un mundo libre de violencias? Rompe estereotipos y une fuerzas a través del collage. Un espacio para explorar el feminismo y construir, entre recortes y colores, un imaginario donde tu voz sea la protagonista. ¡Ven a crear el mundo que queremos habitar!

16:30-18:30h

## Autodefensa feminista (M)

Únete a nuestro grupo de Autodefensa Feminista. Aprenderemos diferentes técnicas de autoprotección y trabajaremos para fortalecer la confianza en nosotras mismas. Ven y descubre tu fuerza interior en un entorno seguro y de sororidad.

18:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

## Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

## Mindfulness (M)

17:15-18:30h Semanal

## A la fresca (M)

Salir a la fresca es una de esas antiguas costumbres de nuestra tierra que jamás debe perderse y que favorece las relaciones y la comunicación. Retomamos la costumbre de "salir a la fresca" con nuestras sillas y compartir con nuestras vecinas, mientras charlamos, compartimos saberes, hacemos ganchillo, punto y lo que surja.

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA



TARDE

## Ciudadanas:

### las cosas del querer (M)

Ven a este taller para argumentar las ideas propias que tenemos sobre el amor, identificar los tipos de relaciones interpersonales existentes y aprender a poner límites en las relaciones interpersonales.

16:00-18:00h



VIERNES 17

MAÑANA



TARDE

## El rincón digital de Manuela: Correo electrónico (M)

Empodérate a través del uso de herramientas digitales fomentando la autonomía y la participación activa en el mundo tecnológico. En estas sesiones aprenderemos cosas sobre el correo electrónico.

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 ABRIL 2026



## LUNES 20

MAÑANA

### Paseos saludables (TP)

11:30-14:00h Mensual

### ¡Nos vamos de expo!:

#### Navasierra (TP)

Conoce un espacio independiente de creación contemporánea ubicado en el barrio, dedicado a la producción audiovisual, arte contemporáneo y artes escénicas. Disfrutaremos de la exposición de la exposición individual de Candela Capitán como parte del MMMAD Festival

12:30-14:00h

TARDE

### Zentangle (M)

18:00-19:30h Mensual



## MARTES 21

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

### Sevillanas iniciación (M)

17:00-18:00h Quincenal

### Taller de custodias (M)

Información jurídica y psicológica en relación a las diferentes modalidades de custodia y Como impactan en nuestro día a día

18:00-19:30h Mensual

### Sevillanas (M)

18:00-19:00h Quincenal

## MIÉRCOLES 22

MAÑANA

### Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

10:00-12:00h Semanal

### Conociendo Al Alimón (M)

Con motivo del Día Internacional del Libro te invitamos a conocer un espacio comunitario y solidario en Madrid que transforma libros donados en oportunidades educativas y proyectos de acompañamiento social. ¡No olvides traer alguna novela que esté en buen estado!.

10:00-14:00h

TARDE

### Mindfulness (M)

17:15-18:30h Semanal

### A la fresca (M)

17:30-19:30h Semanal

## JUEVES 23

MAÑANA

### Folclóricas (M)

11:00-12:30h

### Recortos por la igualdad (M)

¿Te imaginas apareciendo en la gran pantalla? Únete a nuestra creación colectiva para el festival Recortos del CRL Fuencarral. Guionizaremos y rodaremos juntas un corto sobre igualdad, transformando nuestras voces en cine. ¡Encendamos las luces y pasemos a la acción!.

12:30-14:00h

TARDE

### Ciudadanas:

#### las cosas del querer (M)

16:00-18:00h

### Todas conectadas: aplicaciones del día a día (M)

17:00-19:30h.

### Espacio Terapéutico: me quiero, no me quiero (M)

18:00-19:30h Quincenal

## VIERNES 24

MAÑANA

### El gusto es mío (M)

Un espacio de mujeres donde hablaremos de salud sexual femenina, abordaremos tabúes y claves para entenderla y cuidarnos, en un ambiente relajado y divertido.

11:00-12:30h

TARDE

### Bailes latinos (M)

El baile es un lenguaje universal que fomenta la conexión, la libertad de expresión y el aprendizaje, sin importar la edad o experiencia. ¡Únete a bailar y romper estereotipos con nosotras!

18:30-19:30h Quincenal

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

# SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL 2026



## 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.

12:00-13:30h Mensual

TARDE

### Escritura creativa y expresión artística (M)

Un espacio de exploración donde se combinarán técnicas de escritura y plásticas para el desarrollo personal y colectivo, utilizando la metáfora como puente entre lo verbal y lo visual para fomentar la creatividad.

18:00-19:30h Quincenal

## 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

### Cinefórum

#### “Dirigido por mujeres” (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género.

En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

16:30-18:00h Mensual

### Autodefensa feminista (M)

18:00-19:30h Quincenal

## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

### Sembrando igualdad, creando comunidad (TP)

Taller colaborativo para cultivar vínculos, respeto e igualdad a través de labores de jardinería, siembra y restauración. No necesitas experiencia, solo ganas de participar.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

### Mindfulness (M)

17:15-18:30h Mensual

### Un café con la abogada (M)

Resuelve tus dudas legales con nuestra abogada en un espacio acogedor y seguro mientras compartimos una taza de café. Porque tu voz y tus derechos importan. ¡Empodérate!

17:30-19:00h Mensual

## JUEVES 30

MAÑANA

### Descubriendo la Asamblea de Madrid (M)

Conoce de primera mano cómo se debaten y aprueban las leyes que influyen en la vida de todas las personas en la Comunidad de Madrid.

Recorreremos un lugar emblemático donde se toman decisiones clave para avanzar en derechos, igualdad y participación ciudadana.

10:00-14:00h

TARDE

### Todas conectadas: aplicaciones del día a día (M)

Explora herramientas digitales que facilitan las tareas cotidianas y mejoran tu día a día.

17:00-19:30

### Tertulias Vecinales (TP)

¿Quieres fortalecer los lazos en tu comunidad y explorar temas que nos conectan?

17:30-19:00. Mensual



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