

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCIA SANCHEZ SAORNIL

## PROGRAMACIÓN MAYO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



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 tienes otro tipo de discapacidad ponte en contacto con nuestro centro.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 480 16 56

Correo electrónico: [luciassaornil1@madrid.es](mailto:luciassaornil1@madrid.es)

Presencialmente: Plaza Eurípides 1 (posterior). Metro Canillejas

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14 y de 16:30 a 20:30 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:



**Disponibilidad de aula abierta de tablets:**

Lunes de 11:30-13:00h.



**Forma-TE: Curso online para profesionales.**

Buenas prácticas coeducativas en jóvenes y adolescentes.

Inicio del curso: 11 de abril

Fin de curso: 18 de mayo

Duración: 20 horas



**Exposición:** ¿Qué es el parto esperado?



**Exposición:** Violencia obstétrica.



**Exposición:** "Jane Eyre" de Charlotte Brontë.



políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL



“No deseo que las mujeres  
tengan poder sobre los  
hombres, sino sobre ellas  
mismas” - Mary  
Wollstonecraft



MIÉRCOLES 1

*Festivo*

JUEVES 2

*Festivo*

VIERNES 3  
MAÑANA

Charla con tu abogada para  
mujeres migrantes. (M)  
10:00 - 11:30h



TARDE

Voces de mujeres:  
Semana mundial del parto  
respetado. (TP)  
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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

## LUNES 6

MAÑANA

**Informática en compañía. Nivel II. (M)**  
10:00 - 11:30h  
Semanal

**Conociendo nuestras emociones. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

TARDE

**Trabajando en mi autoestima. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Aprendiendo ganchillo juntas. (M)**  
17:00 - 18:30h  
Quincenal

**Herramientas para nuestro bienestar emocional. (M)**  
18:15 - 19:45h  
Semanal

## MARTES 7

MAÑANA

**Caminamos juntas para conocer el distrito. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

**Presentación de la exposición: ¿Qué es el parto respetado? (TP)**  
11:30 - 13:00h  
**Informática en compañía. Nivel I. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

TARDE

**Relajación y atención plena. Nivel II. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Danza y bienestar. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

**Ciclo de talleres para mujeres jóvenes. Mi relación con mi cuerpo. (M)**  
18:30 - 20:00h

## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

**Hacemos pilates juntas. (M)**  
10:00 - 11:30h  
Semanal

**Gimnasia para todas. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

TARDE

**¡Tardes de teatro! Nosotras como protagonistas. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Leemos juntas "Jane Eyre" de Charlotte Brontë.. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Quincenal

**Compartimos estrategias de autoconocimiento y cuidados. (M)**  
18:15 - 19:45h  
Semanal

**Relajación y atención plena. Nivel I. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

## JUEVES 9

MAÑANA

**MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)**  
10:30 - 12:30h  
Semanal

**Lucía y su (r)evolución. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

TARDE

**Club de lectura: leemos a Charlotte Brontë. (TP)**  
17 a 18:30h  
Semanal

**MCS Practicando ganchillo en autonomía. (M)**  
17:00 - 18:30h  
Semanal

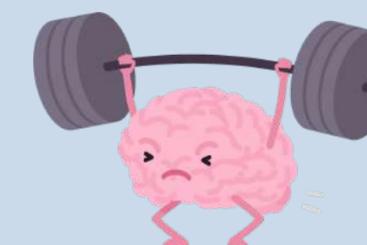
**Bailando conmigo misma. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

**MCS: La coral del Lucía. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

## VIERNES 10

MAÑANA

**Ejercitamos nuestro cerebro. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal



TARDE

**Voces de mujeres: Especial Mujeres Mayores (TP)**  
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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



Lucía SÁNCHEZ SAORNIL  
Espacio de Igualdad

## LUNES 13 MAÑANA

**Informática en compañía. Nivel II. (M)**  
10:00 - 11:30h  
Semanal

**Conociendo nuestras emociones. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

### TARDE

**Trabajando en mi autoestima. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Mujeres migrantes al habla. (M)**  
17:00 a 18:30h  
Quincenal



## MARTES 14 MAÑANA

**Caminamos juntas para conocer el distrito. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

**Informática en compañía. Nivel I. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

### TARDE

**Relajación y atención plena. Nivel II. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Danza y bienestar. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

**Ciclo de talleres para mujeres jóvenes. Mi relación con la comida. (M)**  
18:30 - 20:00h

## MIÉRCOLES 15



## JUEVES 16 MAÑANA

**MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)**  
10:30 - 12:30h  
Semanal

**Lucía y su (r)evolución. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

### TARDE

**Club de lectura: leemos a Mary Wollstonecraft Shelley. (TP)**  
17 a 18:30h  
Semanal

**MCS Practicando ganchillo en autonomía. (M)**  
17:00 - 18:30h  
Semanal

**Bailando conmigo misma. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

**MCS: La coral del Lucía. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

## VIERNES 17 MAÑANA

**Ejercitamos nuestro cerebro (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal



### TARDE

**Cinefórum: Simone, la mujer del siglo. (TP)**  
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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## LUNES 20 MAÑANA

**Informática en compañía. Nivel II. (M)**  
10:00 - 11:30h  
Semanal

**Conociendo nuestras emociones. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

## TARDE

**Trabajando en mi autoestima. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Aprendiendo ganchillo juntas. (M)**  
17:00 - 18:30h  
Quincenal

**Herramientas para nuestro bienestar emocional. (M)**  
18:15 - 19:45h  
Semanal

## MARTES 21 MAÑANA

**Caminamos juntas para conocer el distrito. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

**Informática en compañía. Nivel I. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

## TARDE

**Relajación y atención plena. Nivel II. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Danza y bienestar. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

**Ciclo de talleres para mujeres jóvenes. Analizando mi autoestima corporal. (M)**  
18:30 - 20:00h

## MIÉRCOLES 22 MAÑANA

**Hacemos pilates juntas. (M)**  
10:00 - 11:30h  
Semanal

**Salida al Museo de Arte Contemporáneo. (TP)**  
10:00 - 13:00h  
Semanal

## TARDE

**¡Tardes de teatro! Nosotras como protagonistas. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Intercambio de cartas sobre mujeres en la Historia. (M)**  
16:30 a 18:00h

**Compartimos estrategias de autoconocimiento y cuidados. (M)**  
18:15 - 19:45h  
Semanal

**Relajación y atención plena. Nivel I. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

## JUEVES 23 MAÑANA

**MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)**  
10:30 - 12:30h  
Semanal

**Lucía y su (r)evolución. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

## TARDE

**Club de lectura: Leemos a María de la O Lejárraga García. (TP)**  
17:00 - 18:30h  
Semanal

**MCS Practicando ganchillo en autonomía. (M)**  
17:00 - 18:30h  
Semanal

**Bailando conmigo misma. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

**MCS: La coral del Lucía. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

## VIERNES 24



## TARDE

**Voces de mujeres: hablemos de la culpa. (TP)**  
17:00 - 19:30h

**“Que nos quiten lo bailaó” (M)**  
17:00 - 20:00h



(( 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

## LUNES 27 MAÑANA

**Informática en compañía. Nivel II. (M)**  
10:00 - 11:30h  
Semanal

**Conociendo nuestras emociones. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

## TARDE

**Trabajando en mi autoestima. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Mujeres migrantes al habla. (M)**  
17:00 a 18:30h  
Quincenal

**Herramientas para nuestro bienestar emocional. (M)**  
18:15 - 19:45h  
Semanal

## MARTES 28 MAÑANA

**Caminamos juntas para conocer el distrito. (M)**  
10:30 - 12:00h  
Semanal

**Informática en compañía. Nivel I. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

## TARDE

**Ciclo de talleres para mujeres jóvenes. Autocompasión y amor propio. (M)**  
18:30 - 20:00h



## MIÉRCOLES 29 MAÑANA

**Hacemos pilates juntas. (M)**  
10:00 - 11:30h  
Semanal

**Gimnasia para todas. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

## TARDE

**¡Tardes de teatro! Nosotras como protagonistas. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Semanal

**Leemos juntas "Jane Eyre" de Charlotte Brontë.. (M)**  
16:30 - 18:00h  
Quincenal

**Compartimos estrategias de autoconocimiento y cuidados. (M)**  
18:15 - 19:45h  
Semanal

**Relajación y atención plena. Nivel I. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

## JUEVES 30 MAÑANA

**Taller: Oriéntate hacia el empleo. (M)**  
10:00 - 12:00h

**MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)**  
10:30 - 12:30h  
Semanal

**Lucía y su (r)evolución. (M)**  
12:00 - 13:30h  
Semanal

## TARDE

**Club de lectura: Leemos a Louisa May Alcott. (TP)**  
17:00 - 18:30h  
Semanal

**MCS Practicando ganchillo en autonomía. (M)**  
17:00 - 18:30h  
Semanal

**Bailando conmigo misma. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

**MCS: La coral del Lucía. (M)**  
18:30 - 20:00h  
Semanal

## VIERNES 31



## TARDE

**Vive convive.** Actividad comunitaria en la que realizaremos una labor de sensibilización y concienciación con otros recursos y entidades del distrito. (TP)  
17:00 - 18:30h



(( 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

