

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN JUNIO 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

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.

Violencia contra las mujeres y nuevas tecnologías: 11 de junio

Fin de curso: 12 de julio

Duración: 20 horas



Exposición: Mujeres lesbianas.



Exposición: 28 de junio Día Internacional del orgullo LGTBI.



Exposición: Ser es un derecho.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 3 AL 7 DE JUNIO

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

LUNES 3

MAÑANA

Conoce y evita los riesgos de internet. (M)
10:00 - 12:00h
Semanal

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

TARDE

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

Aprendiendo ganchillo juntas. Especial mes del orgullo LGTBI. (M)
17:00 - 18:30h
Quincenal

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

MARTES 4

MAÑANA

Caminamos juntas para conocer el distrito. (M)
10:30 - 12:00h
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: rompiendo el miedo y la inseguridad. (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 5

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

Educación menstrual para todas. En colaboración con Cíclicas. (M)
16:30 - 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 6

MAÑANA

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

Leemos juntas: Como agua para chocolate. (M)
10:00 - 11:30h
Quincenal

Busca empleo utilizando internet. (M)
10:00 - 12:00h
Semanal

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

TARDE

Club de lectura: leemos a Emily Dickinson. (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 7

MAÑANA

Visita a la Feria del Libro. (TP)
10:00h



TARDE

Voces de mujeres: la dependencia emocional. (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



SEMANA DEL 10 AL 14 DE JUNIO

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

LUNES 10

MAÑANA

Conoce y evita los riesgos de internet. (M)

10:00 - 12:00h
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 11

MAÑANA

Caminamos juntas para conocer el distrito. (M)

10:30 - 12:00h
Semanal

¿Es mi culpa? (M)

12:00 - 13:30h

TARDE

Ciclo de talleres para mujeres jóvenes: creando un lugar para mis pérdidas. En colaboración con el proyecto de prevención del duelo complicado de CMS San Blas Canillejas. (M)

18:30 - 20:00h



MIÉRCOLES 12



TARDE

¡Tardes de teatro! Nosotras como protagonistas. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

Compartimos estrategias de autoconocimiento y cuidados. (M)

18:15 - 19:45h
Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)

10:30 - 12:30h
Semanal

Busca empleo utilizando internet. (M)

10:00 - 12:00h
Semanal

Lucía y su (r)evolución. (M)

12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Club de lectura: leemos a Almudena Grandes. (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 14

MAÑANA

Desayunamos para romper estereotipos. (TP)

10:30 - 12:00h



TARDE

Cineforum "PRIDE" orgullo (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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE JUNIO

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 17 MAÑANA

Conoce y evita los riesgos de internet. (M)
10:00 - 12:00h
Semanal

Frustración y expectativas ¿por qué me genera tanto malestar? (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

Hablemos de sexualidad: el deseo. (M)
18:30 a 20:00h



MARTES 18 MAÑANA

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

¿Es mi culpa? (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

Conociendo la ansiedad. (M)
17:00 - 18:30h

Ciclo de talleres para mujeres jóvenes: reflexionando sobre el pasado, viviendo el presente y proyectando el futuro. (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 19 MAÑANA

Risoterapia. (M)
10:30 - 12:00h



TARDE

Intercambio de idiomas. (M)
16:30 a 18:00h

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



JUEVES 20 MAÑANA

MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)

10:30 - 12:30h
Semanal

Leemos juntas: Como agua para chocolate. (M)

10:00 - 11:30h
Quincenal

Busca empleo utilizando internet. (M)

10:00 - 12:00h
Semanal

Lucía y su (r)evolución. (M)

12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Encuentro: Bienvenida al verano. (TP)

17:00 - 20:00h
Semanal



VIERNES 21 MAÑANA

Ejercitamos nuestro cerebro (M)

12:00 - 13:30h
Semanal



((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 24 AL 28 DE JUNIO

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

LUNES 24

MAÑANA

Informática en compañía. Nivel II. (M)

10:00 - 11:30h
Semanal



TARDE

¿Hablamos de nosotras? (M)

16:30 - 18:00h

Aprendiendo ganchillo juntas. Especial mes del orgullo LGTBI. (M)

17:00 - 18:30h
Quincenal

Herramientas para nuestro bienestar emocional. (M)

18:15 - 19:45h
Semanal

MARTES 25

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



MIÉRCOLES 26

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

Aprendiendo juntas sobre la menopausia y el climaterio. En colaboración con Cíclicas. (M)

16:30 a 18:00h

Relajación y atención plena. Nivel I. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)

10:30 - 12:30h
Semanal

Creando mi CV. (M)

10:30 - 12:00h

TARDE

Club de lectura: Leemos a Maguerite Duras. (TP)

17:00 - 18:30h
Semanal

MCS Practicando ganchillo en autonomía. (M)

17:00 - 18:30h
Semanal

MCS: La coral del Lucía. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal

VIERNES 28

MAÑANA

Visitamos el Invernadero del Palacio de Cristal de Arganzuela y paseamos por Madrid Río. (TP)

10:30 - 13:00h

Ejercitamos nuestro cerebro (M)

12:00 - 13:30h
Semanal



((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

