

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN ENERO 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 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 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro. El centro permanecerá cerrado los días 24 y 31 de diciembre.

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:

- Exposición: Las palabras también educan.
- Mural colectivo: ¿Qué espero de este 2026?
- Exposición: Más Allá del Lienzo. Mujeres Artistas a través del tiempo.

12 MESES, 12 MALESTARES

- Exposición: Cómo nos dijeron que debíamos ser.
- Espacio digital: Conectadas por nuestros malestares: La mujer que decidó ser.

FORMACIÓN A PROFESIONALES

- III Edición Forma-TE: Curso Online. Coeducación y buenas prácticas para adolescentes y jóvenes.



SEMANA DEL 1 Y 2 DE ENERO DE 2026



JUEVES 1

VIERNES 2

MAÑANA

Iniciamos el año con amor propio. (M)
10:30h- 12:00h

DÍA FESTIVO

TARDE

Mi momento: mandalas con conciencia. (M)

(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 5 AL 9 DE ENERO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 5

MAÑANA

Bienestar entre mujeres:
emociones y relajación. (M)
10:00h - 11:30h

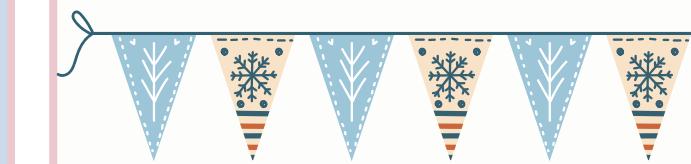
Empoderamiento
deportivo: gimnasia en
silla. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

Practicando la atención
plena: zentangle. (M)
16:30h - 18:00h

MARTES 6



DÍA FESTIVO

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Deporte para todas:
fortaleciendo mi cuerpo.
(M)
12:00h - 13:30h



TARDE

Viaje hacia a mí misma:
mindfulness y emociones.
(M)
16:30h - 18:00h

JUEVES 8

MAÑANA

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Neurobic. (M)
10:00h - 11:30h

TARDE

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Ganchilleras en
autonomía. (M)
17:00h - 18:30h

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Mujeres que aman
las letras. (M)
17:00h - 18:30h

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: La coral del Lucía.
(M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 9

MAÑANA

Frente al espejo: collage y
autoconocimiento (M)
12:30h - 14:00h



(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
<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciassaornil>



SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 12

MAÑANA

Bienestar entre mujeres: emociones y relajación. (M)
10:00h - 11:30h

Conectadas: uso básico del smartphone. (M)
10:30h - 12:00h

Empoderamiento deportivo: gimnasia en silla. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Juntas en red: conociendo las herramientas digitales. (M)
16:30h - 18:00h

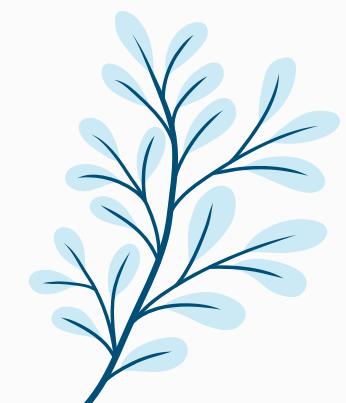
Mujeres Compartiendo Sabiduría: Compartimos idiomas entre nosotras. (M)
18:00h - 19:30h

Cuerpo y bienestar: taller de ejercicio físico. (M)
18:30h- 20:00h

MARTES 13

MAÑANA

Paseos que inspiran: juntas caminamos. (M)
10:30h - 12:00h



TARDE

Sentir con arte. (M)
17:00h - 18:30h

Cicatrices que hablan. (M)
18:30h- 20:00h

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Cultivando amor propio: taller de autoestima. (M)
10:30h - 12:00h

Deporte para todas: trabajando en mi flexibilidad. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Viaje hacia a mí misma: mindfulness y emociones. (M)
16:30h - 18:00h

Las mujeres a escena: taller de teatro. (M)
18:00h - 19:30h

JUEVES 15

MAÑANA

Artesanas: taller de alambrismo. (M)
10:00h - 11:30h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Neurobic. (M)
10:00h - 11:30h

TARDE

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Ganchilleras en autonomía. (M)
17:00h - 18:30h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Mujeres que aman las letras. (M)
17:00h - 18:30h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: La coral del Lucía. (M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 16

MAÑANA

La historia que me contaron sobre ser mujer. (M)
10:30h - 12:00h



TARDE

Mi brújula emocional: comprendiendo la ansiedad. (M)
17:00h - 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/go/espaciodeigualdadluciassaornil>



SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO DE 2026

LUNES 19 MAÑANA

Bienestar entre mujeres:
emociones y relajación. (M)
10:00h - 11:30h

Uso básico del smartphone.
(M)
10:00h - 12:00h

Empoderamiento
deportivo: gimnasia en
silla. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Juntas en red: conociendo
las herramientas digitales.
(M)
16:30h - 18:00h

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Compartimos
idiomas entre nosotras. (M)
18:00h - 19:30h

Cuerpo y bienestar: taller de
ejercicio físico. (M)
18:30h- 20:00h

MARTES 20 MAÑANA

Paseos que inspiran:
juntas caminamos. (M)
10:30h - 12:00h

Artesanas de la lana:
ganchillo. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

Sentir con arte. (M)
17:00h - 18:30h

Cicatrices que hablan. (M)
18:30h- 20:00h

MIÉRCOLES 21 MAÑANA

Cultivando amor propio:
taller de autoestima. (M)
10:30h - 12:00h

Salida cultural: Voces de
Mujeres en el Museo del
Romanticismo. (TP)
10:30h - 13:00h

TARDE

Viaje hacia a mí misma:
mindfulness y emociones.
(M)
16:30h - 18:00h

Las mujeres a escena:
taller de teatro. (M)
18:00h - 19:30h

JUEVES 22 MAÑANA

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Neurobic. (M)
10:00h - 11:30h

El camino de nuestra
amabilidad: autocompasión.
(M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Ganchilleras en
autonomía. (M)
17:00h - 18:30h

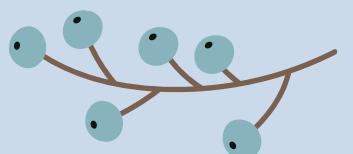
Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Mujeres que aman
las letras. (M)
17:00h - 18:30h

Mujeres Compartiendo
Sabiduría: La coral del Lucía.
(M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 23 MAÑANA

Salida cultural: Exposición
interactiva “Exponencial. De
analógicos a digitales”. (TP)
10:00h - 13:00h

Vincul-arte. En colaboración
con el CSMC San Blas. (M)
10:00h - 11:30h



TARDE

Cerrando mi semana:
pilates y calma. (M)
17:00h - 18:30h

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 26

MAÑANA

Bienestar entre mujeres: emociones y relajación. (M)
10:00h - 11:30h

Uso básico del smartphone.. (M)
10:00h - 12:00h

Empoderamiento deportivo: gimnasia en silla. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Seguridad en tu móvil. (M)
16:00h - 18:00h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Compartimos idiomas entre nosotras. (M)
18:00h - 19:30h

MARTES 27

MAÑANA

Paseos que inspiran: juntas caminamos. (M)
10:30h - 12:00h

Artesanas de la lana: ganchillo. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Sentir con arte. (M)
17:00h - 18:30h

Mi mapa de identidad. (M)
17:00h - 18:30h

Cicatrices que hablan. (M)
18:30h- 20:00h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Cultivando amor propio: taller de autoestima. (M)
10:30h - 12:00h

Deporte para todas: cardio y ritmo. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

Viaje hacia a mí misma: mindfulness y emociones. (M)
16:30h - 18:00h

Las mujeres a escena: taller de teatro. (M)
18:00h - 19:30h

JUEVES 29

MAÑANA

Artesanas: taller de alambrismo. (M)
10:00h - 11:30h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Neurobic. (M)
10:00h - 11:30h

El camino de nuestra amabilidad: autocompasión. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Ganchilleras en autonomía. (M)
17:00h - 18:30h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Mujeres que aman las letras. (M)
17:00h - 18:30h

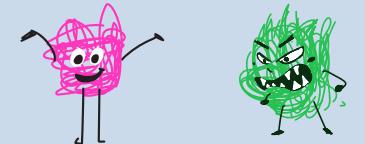
Mujeres Compartiendo Sabiduría: La coral del Lucía. (M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 30

MAÑANA

Año que comienza: diseña tu rutina. (M)
10:00h - 11:30h

Arteterapia: mi diario de emociones. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

Cuerpo en calma: sesión de estiramientos. (M)
18:00h - 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/go/espaciodeigualdadluciassaornil>

