

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## PROGRAMACIÓN ENERO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

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 10:00 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 decido ser.

### FORMACIÓN A PROFESIONALES

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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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

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



# SEMANA DEL 1 Y 2 DE ENERO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

JUEVES 1

DÍA  
FESTIVO

VIERNES 2

MAÑANA

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

¡FELIZ  
AÑO NUEVO!

TARDE

**Mi momento: mandalas con  
conciencia. (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/espaciosdeigualdad)  
<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciassaornil>



# 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/espaciosdeigualdad)

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





# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## 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

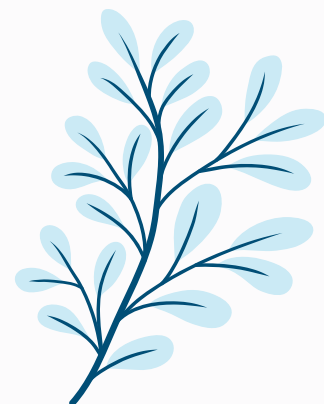
**Juntas en red: conociendo  
las herramientas digitales.  
(M)**  
16:30h - 18:00h

**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/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## 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

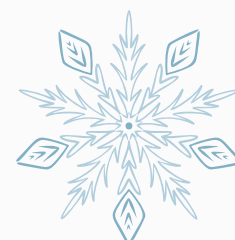
**Mujeres Compartiendo  
Sabiduría: Compartimos  
idiomas entre nosotras. (M)**  
18:00h - 19:30h

**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

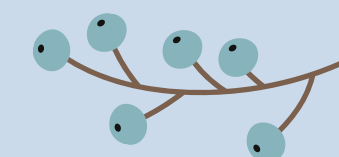
**Mujeres Compartiendo  
Sabiduría: Mujeres que aman  
las letras. (M)**  
17:00h - 18:30h

**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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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

<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciasaornil>



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio 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/espaciosdeigualdad)

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

