

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2025



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.

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 por el 25 N: Visibilizando la violencia machista y sus formas.
- Exposición por el 25N: Las hermanas Mirabal.
- Exposición por el 25N: Imágenes que hablan. Del 25 de noviembre al 10 de diciembre
- FORMA-TE. Curso online. Violencia de Género: Generando un lenguaje común - V edición.
- FORMA-TE. Curso online. Violencia de Género: Generando un lenguaje común - V edición.



SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 3 MAÑANA

Mujer consciente: emociones y mindfulness. (M)
10:00h - 11:30h

Conecta y crece: talleres de habilidades digitales desde cero. (M)
10:30h - 12:00h

Deporte para todas: gimnasia en silla. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

El arte de quererme. (M)
16:30h - 18:00h

Digitalízate: taller de habilidades digitales con Tablet y smartphone. (M)
16:30h - 18:00h

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

Mujeres en movimiento: taller de ejercicio físico. (M)
18:30h - 20:00h

MARTES 4 MAÑANA

Juntas por el barrio. (M)
10:30h - 12:00h

Empoderadas punto a punto: ganchillo. (M)
12:00h - 13:30h

25N: Cargar con todo: la violencia invisible que recae sobre nosotras. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

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

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

Con voz propia: grupo de mujeres jóvenes. (M)
18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 5 MAÑANA

Comienzo por mí: taller de autoestima y bienestar emocional. (M)
10:30h - 12:00h

Juntas y vitales: deporte accesible. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Las mujeres a escena: taller de teatro. (M)
16:30h - 18:00h

Conectadas: bienestar y atención plena. (M)
16:30h - 18:00h

Priorizándome: taller de empoderamiento. (M)
18:30h - 20:00h

Presentación del poemario: "Mientras rozas el cielo". (M)
18:30h - 20:00h

JUEVES 6 MAÑANA

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Neurobic. Gimnasia mental para todas. (M)
10:00h - 11:30h

Ciclo de talleres de Salud financiera: lo que nunca nos enseñaron. Sesión 2. Estrategias para prevenir estafas y fraudes digitales. (M)
10:00h - 13:00h

Taller Lego Crea tu plan de acción para el empleo. En colaboración con San Blas Digital. (M)
10:00h - 12:00h

Aprendiendo a sostenernos. (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 de Lucía. (M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 7 MAÑANA

MCS. Píldora de Yoga: Mi cuerpo, mi templo. (M)
11:00h - 12:30h



TARDE

¿Tengo una buena relación con mi alimentación? Claves para reconciliarme con la comida. (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 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 10



MARTES 11

MAÑANA

Juntas por el barrio. (M)
10:30h - 12:00h

Ganchilleras contra la
violencia de género. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

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

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

Con voz propia: grupo de
mujeres jóvenes. (M)
18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Comienzo por mí: taller de
autoestima y bienestar
emocional. (M)
10:30h - 12:00h

Juntas y vitales: deporte
accesible. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

Las mujeres a escena:
taller de teatro. (M)
16:30h - 18:00h

Conectadas: bienestar y
atención plena. (M)
16:30h - 18:00h

JUEVES 13 MAÑANA

Alambrismo: Introducción a las
manualidades con alambres.
(M)

10:00h - 11:30h

Ciclo de talleres de Salud
financiera: lo que nunca nos
enseñaron. Sesión 3.

Planificación y ahorro, la clave
de la autonomía financiera. (M)
10:00h - 13:00h

Introducción a la Alfabetización
Digital. En colaboración con San
Blas Digital. (M)
10:00h - 12:00h

Aprendiendo a sostenernos.
(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 de Lucía.
(M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 14

MAÑANA

25N. Soy el amor de mi vida.
(M)
10:30h - 12:00h



TARDE

Pilates entre mujeres. (M)
16:30h - 18:00h

25N: Yo, artista. (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 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 17 MAÑANA

Mujer consciente: emociones y mindfulness. (M)
10:00h - 11:30h

Conecta y crece: talleres de habilidades digitales desde cero. (M)
10:30h - 12:00h

Deporte para todas: gimnasia en silla. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

El arte de quererme. (M)
16:30h - 18:00h

Trámites con la administración. (M)
16:30h - 18:00h

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

Mujeres en movimiento: taller de ejercicio físico. (M)
18:30h - 20:00h

MARTES 18 MAÑANA

Salida cultural: "La mitad del mundo. La mujer en el México indígena. El ámbito divino". En la Fundación Casa de México en España. (TP)
10:00h - 13:00h

Juntas por el barrio: Especial 25N. (M)
10:30h - 12:00h

25N: Cargar con todo: la violencia invisible que recae sobre nosotras. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

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

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

Con voz propia: grupo de mujeres jóvenes. (M)
18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 19



TARDE

Las mujeres a escena: taller de teatro. (M)
16:30h - 18:00h

Conectadas: bienestar y atención plena. (M)
16:30h - 18:00h

Priorizándome: taller de empoderamiento. (M)
18:30h - 20:00h

JUEVES 20 MAÑANA

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Neurobic. Gimnasia mental para todas. (M)
10:00h - 11:30h

Ciclo de talleres de Salud financiera: lo que nunca nos enseñaron. Sesión 4. Prevención sobre el sobreendeudamiento: detectar y decir NO a productos financieros peligrosos. (M)
10:00h - 13:00h

Taller Comunicación Eficaz y Trabajo en equipo con herramientas digitales. En colaboración con San Blas Digital. (M)
10:00h - 12:00h

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 de Lucía. (M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 21 MAÑANA



Escritoras: relatos sobre violencia de género. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

25N: Mi mundo interior: Explorando la obra de Leonora Carrington. (M)
16:30h - 18:00h

Cuerpo y bienestar: sesión de pilates. (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>



SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 24 MAÑANA

Mujer consciente: emociones y mindfulness. (M)
10:00h - 11:30h

Conecta y crece: talleres de habilidades digitales desde cero. (M)
10:30h - 12:00h

Deporte para todas: gimnasia en silla. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

El arte de quererme. (M)
16:30h - 18:00h

Digitalízate: taller de habilidades digitales con Tablet y smartphone. (M)
16:30h - 18:00h

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

Mujeres en movimiento: taller de ejercicio físico. (M)
18:30h - 20:00h

MARTES 25 MAÑANA

Conmemoramos juntas el 25N:
Entre café y reflexiones. (M)
10:00h - 11:00h

Conmemoramos juntas el 25N:
conoce tus derechos económicos. (M)
11:00h - 12:30h

Ganchilleras contra la violencia de género. (M)
12:00h - 13:30h

Conmemoramos juntas el 25N: la telaraña de la violencia. (M)
12:30h - 14:00h

TARDE
25N: Identificando la dependencia emocional. (M)
16:30h - 18:00h

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

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

Con voz propia: grupo de mujeres jóvenes. (M)
18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 26 MAÑANA

Comienzo por mí: taller de autoestima y bienestar emocional. (M)
10:30h - 12:00h

Juntas y vitales: deporte accesible. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Las mujeres a escena: taller de teatro. (M)
16:30h - 18:00h

Conectadas: bienestar y atención plena. (M)
16:30h - 18:00h

Priorizándome: taller de empoderamiento. (M)
18:30h - 20:00h

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Artesanía entre mujeres: crea tu propia vela. (M)
18:30h - 20:00h

JUEVES 27 MAÑANA

Alambrismo: Especial 25N. (M)
10:00h - 11:30h

Ciclo de talleres de Salud financiera: lo que nunca nos enseñaron. Sesión 5. ¿Conoces tus facturas? ¿Sabes si estás pagando de más? (M)
10:00h - 13:00h

Aprendiendo a sostenernos. (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 de Lucía. (M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 28 MAÑANA

Empoderadas a través del arte: sesión conjunta de alambrismo y ganchillo. (M)
10:30h - 12:00h

Identificando la violencia de género en mi entorno. (TP)
12:00h - 13:30h



TARDE

Lo que muestro, lo que soy. (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>

