

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. 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: Juegos de Navidad.**
 - **Exposición: Mural de ganchillo contra la violencia de género.**
 - **FORMA-TE. Curso online. Violencia de Género: Generando un lenguaje común - V edición.**

SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 1

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

Aplicaciones móviles de gestión y planificación financiera. (M)
16:30h - 18:00h

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

Salida cultural: visita comentada a la exposición de Maruja Mallo en el Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía. (M)
16:00h - 19:00h

MARTES 2

MAÑANA

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

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

TARDE

Poesía contra la soledad no deseada. (M)
16:30h - 18:00h

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

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

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Escritura terapéutica: mi año en logros. (M)
10:00h - 11:30h

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

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

JUEVES 4

MAÑANA

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

Ciclo de talleres de Salud financiera: La mejor versión de mí misma. Sesión 6. (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 5

TARDE

Arteterapia: Los colores de la música. (M)
17:00h- 18:30h

Dixit navideño: sesión de juegos reunidos para todas. (M)
18:30h - 20:00h



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

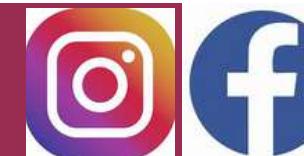


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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

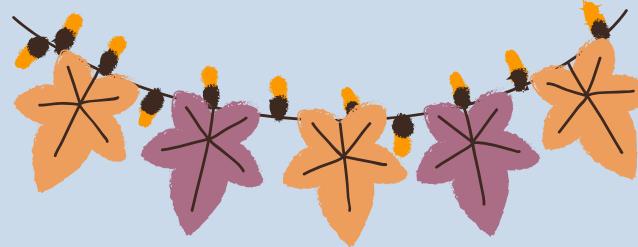


SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 8



DÍA FESTIVO



MARTES 9

MAÑANA

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



TARDE

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

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

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Festividades navideñas: nuestra carga mental.(M)
10:00h - 11:30h

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

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

Hablemos sobre duelo: sanar en Navidad . (M)
16:30h - 18:30h

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

JUEVES 11 MAÑANA

Alambrismo: Especial decoración navideña. (M)
10:00h - 11:30h

Ciclo de talleres de Salud financiera: Reflexión final: toma de decisiones financieras inteligentes. Sesión 7. (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 12

MAÑANA

Raíces y Alas: Fortalezas de la Mujer Migrante. (M)
10:30h - 12:00h



TARDE

Naturaleza y decoraciones navideñas. (M)
16:30h - 18:00h

(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 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 15 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

Fiesta Navideña en el Lucía. (TP)
17:00h- 19:30h



MARTES 16 MAÑANA

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



TARDE

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

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

MIÉRCOLES 17

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

Pilates y bienestar. (M)
10:30h - 12:00h

TARDE

Presentación del libro "Yo no fui a la escuela". (M)
16:30h - 18:00h



JUEVES 18 MAÑANA

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

Masterclass para la búsqueda de empleo. En colaboración con San Blas Digital. (M)
9:30h - 12:30h

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

TARDE

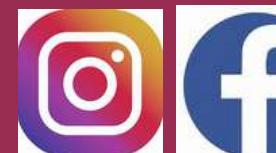
VIERNES 19 MAÑANA

Vincul-arte. Adornos navideños. En colaboración con el CMSc San Blas. (M)
10:30h - 12:00h

Navidades correspondables. (H)
12:00h - 13:30h

TARDE

Tarde de juegos: Pictionary navideño. (M)
18:00h - 19:30h



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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUCIA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 22 MAÑANA

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

Mis propósitos de año nuevo:
taller creativo de reflexión. (M)
10:30h - 12:00h

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

TARDE

Reinicia tu año, conecta
contigo: taller de autoestima.
(M)
16:30h - 18:00h

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

Píldora de arteterapia:
Habitarme de nuevo. (M)
18:30h - 20:00h

MARTES 23 MAÑANA

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



TARDE

Dejar ir mis emociones:
explorando el dripping. (M)
17:00h - 18:30h

Adiós 2025: Analizando lo
vivido. (M)
18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 24



DÍA FESTIVO



JUEVES 25



DÍA FESTIVO



VIERNES 26 MAÑANA

Bienestar físico: sesión de
pilates. (M)
10:30h - 12:00h

TARDE

Celebramos nuestro año a
través del collage. (M)
17:00h - 18:30h



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

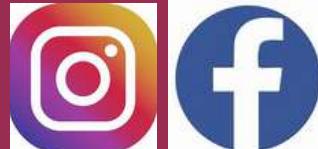


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 29 MAÑANA

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

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

TARDE

Creamos juntas esperanza y recuerdos. (M)
16:30h - 18:00h

Árbol de la memoria y los deseos. (M)
18:30h - 20:00h

MARTES 30 MAÑANA

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

TARDE



Mi vision board emocional: Sembrar el nuevo año. (M)
18:00h - 19:00h

MIÉRCOLES 31



DÍA FESTIVO



(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>

