

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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 por el Día Internacional de la mujer y la niña en la ciencia: Mujeres inventoras.
- Exposición. Entre mitos y realidades: Hablemos de amor sano.

12 MESES, 12 MALESTARES

- Exposición 12 meses, 12 malestares. Febrero: El síndrome de la niña buena.
- **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/go/espaciodeigualdadluciassaornil>



SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 2

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

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

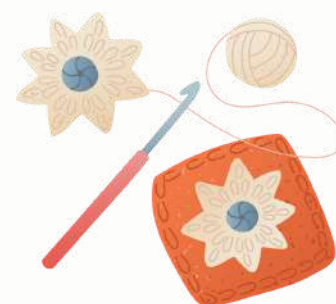
MARTES 3

MAÑANA

**Hablemos sobre mutilación
genital femenina: desayuno y
reflexión. (TP)**
10:00h - 11:30h

**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 4

MAÑANA

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

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

TARDE

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

**La vida es un teatro
(M)**
18:00h - 19:30h

**Conoce tus emociones: la
culpa. (M)**
18:30h - 20:00h

JUEVES 5

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 6

MAÑANA

**Arteterapia: trabajando el
perdón hacia una misma. (M)**
10:00h - 11:30h

**Desayuno día
Internacional de la mujer
y la niña en la ciencia. (M)**
10:30h - 12:00h

**Creando juntas: caligrama
emocional. (M)**
12:00h - 13:30h



(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 9 AL 13 DE FEBRERO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

LUNES 9

MAÑANA

Uso básico del smartphone. (M)

10:00h - 12:00h



TARDE

Seguridad en tu móvil. (M)

16:00h - 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 10

MAÑANA

Paseos que inspiran: juntas caminamos. (M)

10:30h - 12:00h



TARDE

Sentir con arte. (M)

17:00h - 18:30h

Autoconocimiento a través del eneagrama. (M)

17:00h - 18:30h

Cicatrices que hablan. (M)

18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 11

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

La vida es un teatro (M)

18:00h - 19:30h

Conoce tus emociones: la tristeza. (M)

18:30h - 20:00h

JUEVES 12

MAÑANA

Mujeres Compartiendo Sabiduría: Neurobic. (M)

10:00h - 11:30h

Artesanas: taller de alambriismo. (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 13

MAÑANA

Arteterapia: trabajando el perdón hacia una misma. (M)

10:00h - 11:30h

Relajación: conectando con mi bosque interior. (M)

12:00h - 13:30h



TARDE

Especial San Valentín: Del amor romántico al amor propio. (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 16 AL 20 DE FEBRERO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 16

MAÑANA

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

Aplicaciones del día a día. (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

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

MARTES 17

MAÑANA

Cinefórum: Dirigido por mujeres. Ellas en la ciudad (TP)
10:00h - 11:30h

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 18

MAÑANA

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



TARDE

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

La vida es un teatro (M)
18:00h - 19:30h

Conoce tus emociones: el miedo. (M)
18:30h - 20:00h

JUEVES 19

MAÑANA

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

Complacencia y autoestima: Rompiendo el mandato de ser buena. (M)
10:30h - 12:00h

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 20

MAÑANA

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

Cuerpo en calma: sesión de estiramientos. (M)
10:30h - 12:00h



TARDE

Cinefórum: Dirigido por mujeres. Cortometrajes: Maternidades (TP)
17:00h - 19:00h

(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 23 AL 27 DE FEBRERO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 23

MAÑANA

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

**Aplicaciones del día a día.
(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

MARTES 24

MAÑANA

**Pilates para nuestro
bienestar. (M)**
10:00h - 11:30h

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

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

TARDE

**El síndrome de la niña buena:
Conociendo nuestras voces
internas. (M)**
17:00h - 18:30h

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

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

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

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

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

TARDE

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

La vida es un teatro (M)
18:00h - 19:30h

**Conoce tus emociones: la
rabia. (M)**
18:30h - 20:00h

JUEVES 26

MAÑANA

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

**Artesanas: taller de
alambrismo. (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

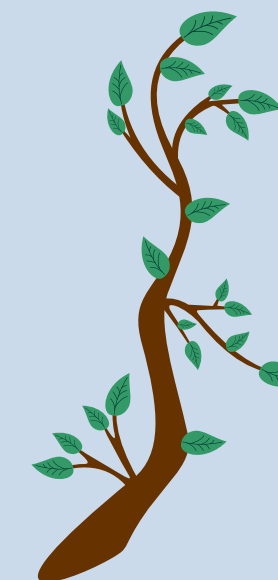
**Mujeres Compartiendo
Sabiduría: Mujeres que aman
las letras. (M)**
17:00h - 18:30h

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

VIERNES 27

MAÑANA

**Mi historia: el árbol de mis
ancestras. (M)**
12:00h - 13:30h



TARDE

**Juntas nos movemos: 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>

