

# 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.



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## 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

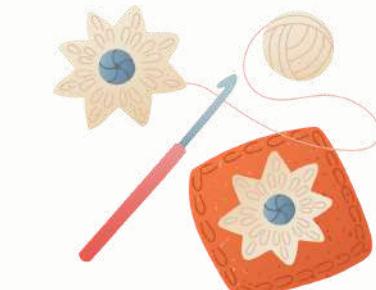
**Cuerpo y bienestar: taller de ejercicio físico. (M)**  
18:30h- 20:00h

## 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/espaciosdeigualdad)  
<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciassaoenil>



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO DE 2026

## 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  
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 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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO DE 2026

## 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciassaoñil>



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO DE 2026

## 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 ancestros. (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/espaciosdeigualdad)  
<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciassaornil>

