

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN MARZO 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

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: Endometriosis. Una enfermedad invisibilizada.

➤ Exposición: Historia del 8M. Día Internacional de las mujeres

12 MESES, 12 MALESTARES

➤ Exposición 12 meses, 12 malestares. Marzo: Dificultad para poner límites

➤ **Espacio digital:** Conectadas por nuestros malestares: Mis límites

FORMACIÓN A PROFESIONALES

➤ Curso Online Igualdad de Género (20h). En colaboración con los Espacios de Igualdad Ana Orantes, Lourdes Hernández, María Telo y María Zambrano.



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad.

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



SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 2

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

Inteligencia Artificial (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

Vincul-arte. (M)
10:30h - 12:00h

**Mujeres del barrio, voces que
cuentan. Mercadillo de San
Román. (TP)**
11:00h - 13:00h

**Artesanas de la lana:
ganchillo. Especial 8M. (M)**
12:00h - 13:30h

TARDE



MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

**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

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

**Conoce tus emociones: la
rabia I. (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 del barrio, voces que
cuentan. Parque de
Canillejas. (TP)**
17:00h - 19:30h

**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

**Desayuno conmemorativo 8M.
(TP)**
10:00h - 11:00h

Jugamos por el 8M. (TP)
11:00h - 12:30h

Mural por el 8M. (TP)
12:30h - 13:30h

TARDE

**El valor de mi
historia. Especial 8M. (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

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad.

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



SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 9

MAÑANA

Aplicaciones del día a día. (M)
10:00h - 12:00h

Salida cultural: Exposición Mujeres leyendas del deporte. (TP)
10:30h - 13:30h



TARDE

Inteligencia Artificial (M)
16:00h - 18:00h

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

MARTES 10

MAÑANA

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

8M. Cineforum dirigido por mujeres. (TP)
10:00h - 12:00h

Artesanas de la lana: ganchillo. Especial 8M. (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

8M. Cineforum dirigido por mujeres. (TP)
17:00h - 19:30h



MIÉRCOLES 11

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

Conoce tus emociones: la rabia II. (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

Estirando y soltando. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

8M. De cuidar al autocuidado. (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 MARZO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 16 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

Inteligencia Artificial (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

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

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

TARDE

**Mi linaje de mujeres. Especial
8M. (M)**
18:00h - 19:30h



MIÉRCOLES 18 MAÑANA

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



TARDE

**8M. Voces en escena,
mujeres artistas.
Centro Cultural Buero
Vallejo. (TP)**
17:00h - 19:00h

JUEVES 19 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 20 MAÑANA

**Conoce el origen: La Historia
del 8M. (M)**
10:00h - 11:30h

**Sin drama y con límites.
Aprendemos a cuidarnos.
(M)**
12:00h - 13:30h

**Haciendo las paces
conmigo misma I. (M)**
12:00h - 13:30h

TARDE



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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 23 MAÑANA

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

**Empoderamiento
deportivo: gimnasia en
silla. (M)**
12:00h - 13:30h

TARDE

Inteligencia Artificial (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 24 MAÑANA

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

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

TARDE

**Conciencia y atención plena.
(M)**
18:30h - 20:00h



MIÉRCOLES 25 MAÑANA

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

**Deporte para todas:
Estirando con conciencia.
(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
asco. (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

**Hablemos sobre
endometriosis. (M)**
10:00h - 11:30h

**Haciendo las paces
conmigo misma II. (M)**
12:00h - 13:30h

TARDE

**Juntas nos movemos. Sesión
de movilidad y gomas
elásticas. (M)**
18:00h - 19:30h



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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 30 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

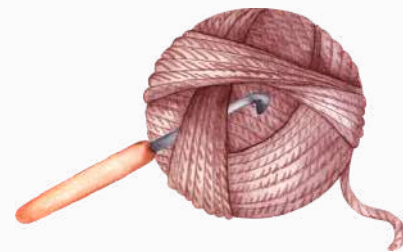
**Juntas en red: conociendo
las herramientas digitales.
(M)**
16:30h - 18:00h

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

MARTES 31 MAÑANA

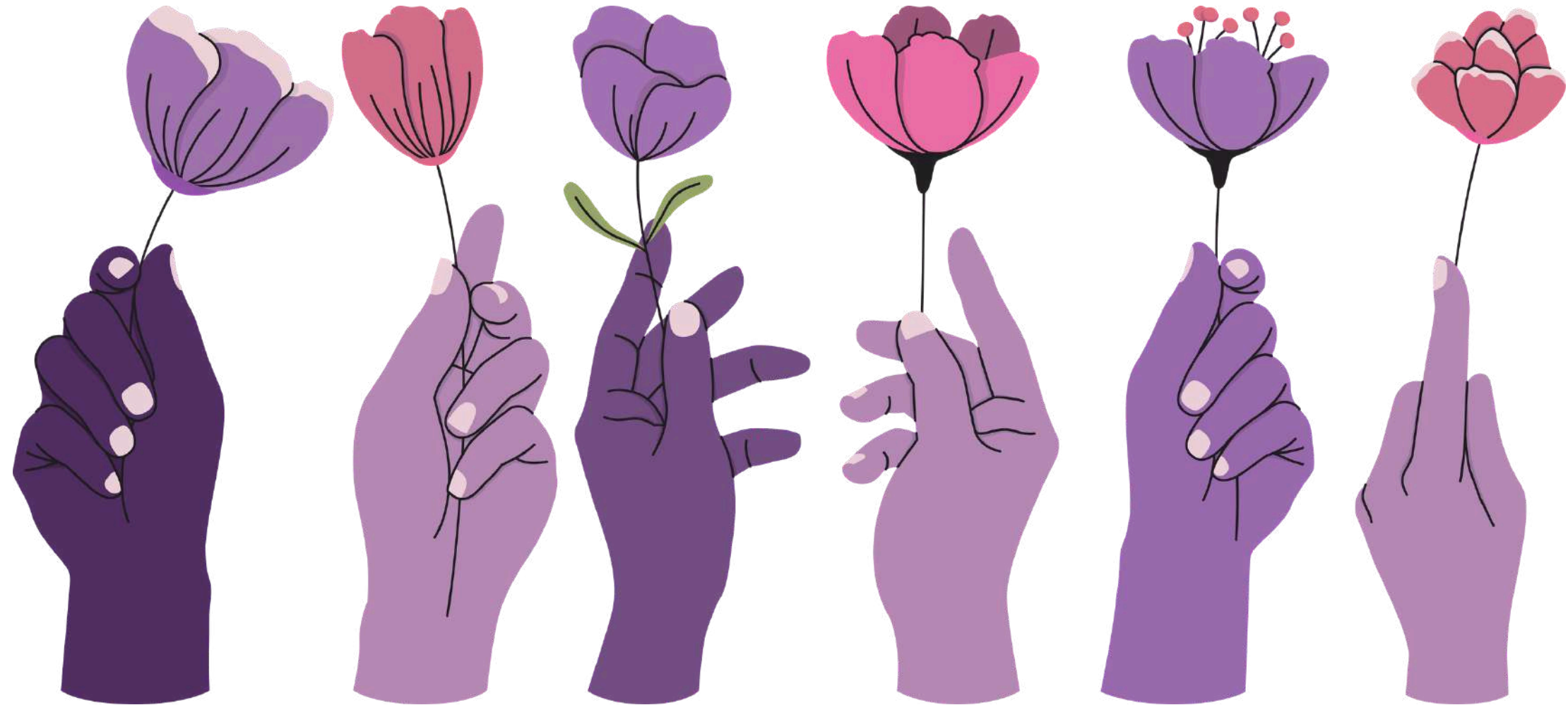
**Paseos que inspiran:
juntas caminamos. (M)**
10:30h - 12:00h

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



TARDE

**Creando mi espacio seguro:
Límites afectivos y
relacionales. (M)**
17:00h - 18:30h



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