

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## PROGRAMACIÓN MAYO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



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](mailto: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: Semana del parto respetado

➤ Exposición: Violencia 3.0

### 12 MESES, 12 MALESTARES

➤ Exposición 12 meses, 12 malestares. Mayo: El síndrome de la impostora

➤ **Espacio digital:** Conectadas por nuestros malestares: El síndrome de la impostora.

### FORMACIÓN A PROFESIONALES

➤ Curso Online. Forma-TE: Vejez y perspectiva de género. II Edición (15 horas)



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



# SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## LUNES 4

### MAÑANA

**Conoce tus emociones. (M)**  
10:00h - 11:30h

**Conectadas: uso básico del  
smartphone. (M)**  
10:00h - 11:30h

**Gimnasia accesible (M)**  
12:00h - 13:30h

### TARDE

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

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

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

## MARTES 5

### MAÑANA

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

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

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

### TARDE

**Reflexionamos juntas sobre  
el amor. (M)**  
16:30 a 18:00h

**Ciclo de talleres de Salud  
Financera. (M)**  
16:30 a 18:00h

**(Re)conecta contigo misma.  
(M)**  
18:15h - 19:45h

**Creatividad y autocuidado.  
(M)**  
18:30h - 20:00h

## MIÉRCOLES 6

### MAÑANA

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

**Collage y autoestima: Te  
veo compañera. (M)**  
12:00h - 13:30h

### TARDE

**Tu momento: Plenitud y  
relajación. (M)**  
16:30h - 18:00h



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

## JUEVES 7

### MAÑANA

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

**El camino de nuestra  
amabilidad: autocompasión.  
(M)**  
12:00h - 13:30h

### TARDE

**Ganchilleras en autonomía. (M)**  
17:00h - 18:30h

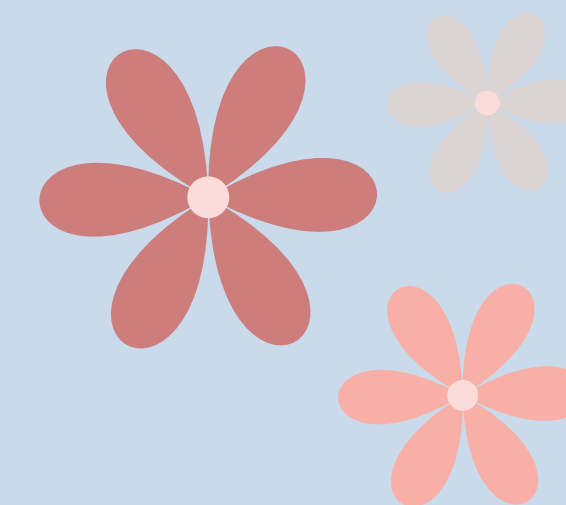
**Mujeres que aman las letras.  
(M)**  
17:00h - 18:30h

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

## VIERNES 8

### MAÑANA

**Creencias limitantes y el  
síndrome de la impostora (M)**  
10:30h - 12:00h



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

# SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## LUNES 11

### MAÑANA

**Conoce tus emociones. (M)**  
10:00h - 11:30h

**Conectadas: uso básico del  
smartphone. (M)**  
10:00h - 11:30h

**Gimnasia accesible (M)**  
12:00h - 13:30h

### TARDE

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

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

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

## MARTES 12

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Ciclo de talleres de Salud  
Financera. (M)**  
16:30 a 18:00h

**(Re)conecta contigo misma.  
(M)**  
18:15h - 19:45h

**Creatividad y autocuidado.  
(M)**  
18:30h - 20:00h

## MIÉRCOLES 13

### MAÑANA

**De la complacencia a la  
asertividad (M)**  
12:00h - 13:30h



### TARDE

**Tu momento: Plenitud y  
relajación. (M)**  
16:30h - 18:00h

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

## JUEVES 14

### MAÑANA

**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

**Ganchilleras en autonomía. (M)**  
17:00h - 18:30h

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

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

## VIERNES 15

### FESTIVO



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

# SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 18

### MAÑANA

**Conoce tus emociones. (M)**  
10:00h - 11:30h

**Conectadas: uso básico del  
smartphone. (M)**  
10:00h - 11:30h

**Gimnasia accesible (M)**  
12:00h - 13:30h

### TARDE

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

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

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

## MARTES 19

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Ciclo de talleres de Salud  
Financera. (M)**  
16:30 a 18:00h

**(Re)conecta contigo misma.  
(M)**  
18:15h - 19:45h

**Creatividad y autocuidado.  
(M)**  
18:30h - 20:00h

## MIÉRCOLES 20

### MAÑANA

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



### TARDE

**Tu momento: Plenitud y  
relajación. (M)**  
16:30h - 18:00h

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

## JUEVES 21

### MAÑANA

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

**El camino de nuestra  
amabilidad: autocompasión.  
(M)**  
12:00h - 13:30h

### TARDE

**Ganchilleras en autonomía. (M)**  
17:00h - 18:30h

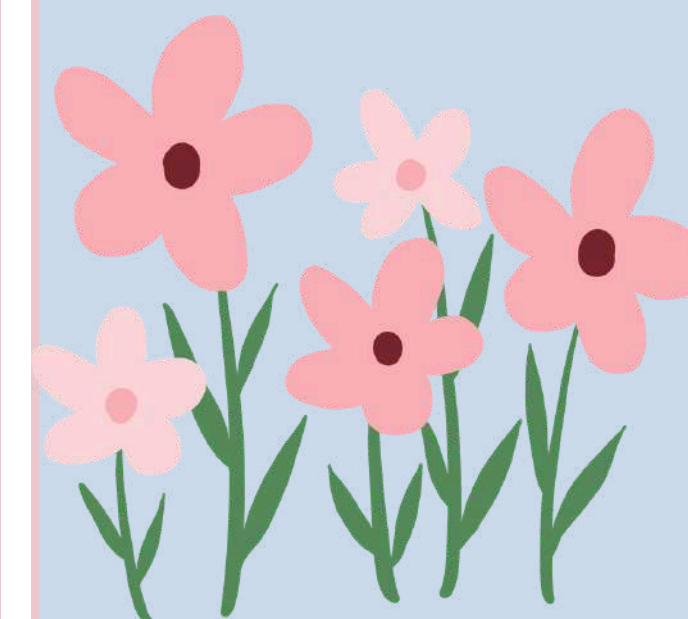
**Mujeres que aman las letras.  
(M)**  
17:00h - 18:30h

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

## VIERNES 22

### MAÑANA

**Cuerpo y bienestar: sesión  
de movilidad y  
estiramientos. (M)**  
10:30h - 12:00h



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

# SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 25

### MAÑANA

**Conoce tus emociones. (M)**

10:00h - 11:30h

**Conectadas: uso básico del  
smarphone. (M)**

10:00h - 11:30h

**Gimnasia accesible (M)**

12:00h - 13:30h

### TARDE

**Juntas en red: conociendo las  
herramientas digitales (M)**

16:30h - 18:00h

**Compartimos idiomas entre  
nosotras. (M)**

18:00h - 19:30h

**Volver a creer en mí:  
Rompiendo el síndrome de la  
impostora (M)**

18:30h - 20:00h

## MARTES 26

### MAÑANA

**Paseos que inspiran:  
juntas caminamos. (M)**

10:30h - 12:00h

**Artesanas de la lana:  
ganchillo (M)**

12:00h - 13:30h

### TARDE

**Ciclo de talleres de Salud  
Financera. (M)**

16:30 a 18:00h

**(Re)conecta contigo misma.  
(M)**

18:15h - 19:45h

**Creatividad y autocuidado.  
(M)**

18:30h - 20:00h

## MIÉRCOLES 27

### MAÑANA

**Cultivando amor propio:  
taller de autoestima. (M)**

10:30h - 12:00h

**Yoga entre mujeres (M)**

12:00h - 13:30h

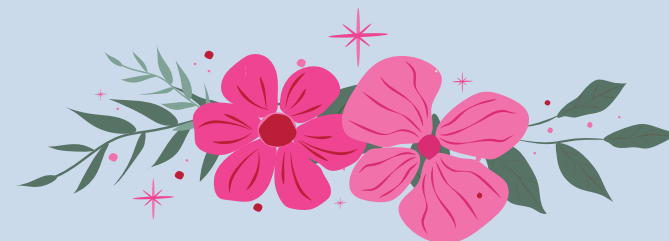
### TARDE

**Tu momento: Plenitud y  
relajación. (M)**

16:30h - 18:00h

**La vida es un teatro (M)**

18:00h - 19:30h



## JUEVES 28

### MAÑANA

**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

**Ganchilleras en autonomía. (M)**

17:00h - 18:30h

**Mujeres que aman las letras.  
(M)**

17:00h - 18:30h

**La coral del Lucía. (M)**

18:30h - 20:00h

## VIERNES 29

### MAÑANA

**Quien bien te quiere, no te  
hace llorar**

10:30h - 12:00h



### TARDE

**Vive convive. Festival de  
recursos comunitarios del  
distrito (TP)**

**Ubicación: Parque de Canillejas**

16:30h - 20:00h

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