

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN JUNIO 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

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 21J: Día Internacional de la Educación No Sexista. Lo que el sexismo enseña en silencio
- Exposición 28J: Lo que no sé ve.

12 MESES, 12 MALESTARES

- Exposición 12 meses, 12 malestares. Junio: Carga mental
- **Espacio digital:** Conectadas por nuestros malestares: Carga mental

FORMACIÓN A PROFESIONALES

- Curso Online. Forma-TE: Vejez y perspectiva de género. II Edición (15 horas). Del 13 de mayo al 16 de junio.

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 1

MAÑANA

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



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

TARDE

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

Ansiedad y carga mental. (M)
18:30h - 20:00h



MARTES 2

MAÑANA

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

Vincul-arte. (M)
12:00h - 13:30h

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

TARDE

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

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

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

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Autodefensa emocional: Conociendo mis límites. (M)
10:00h - 11:30h

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

TARDE

Nos subimos al escenario: Mujeres con arte. Lugar: Centro Cultural Buero Vallejo. (TP)
17:00h - 19:30h



JUEVES 4

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

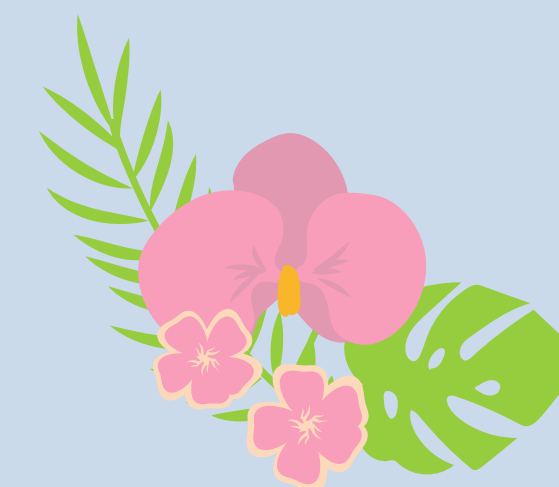
La coral del Lucía. (M)
18:30h - 20:00h

VIERNES 5

MAÑANA

Cinefórum dirigido por mujeres. Ciclo de cortos: Amor Romántico (TP)
10:30h - 12:00h

Visita cultural: Ofertorio, de Greta Alfaro. Lugar de encuentro: Espacio de Igualdad (TP)
10:30h - 14:00h



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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 8

MAÑANA

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

**Conectadas: uso básico del
smartphone. (M)**
10:30h - 12:00h

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 9

MAÑANA

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

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

TARDE

**Ciclo de talleres de Salud
Financiera: Lo que nunca me
contaron. Sesión 5. Factura
de la luz (M)**
16:30h - 18:00h

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

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

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

**Autodefensa emocional:
Aprendiendo a
comunicarnos. (M)**
10:00h - 11:30h

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

TARDE

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

**Círculo de
cuidados. Reflexionamos
sobre los procesos de
duelo. (M)**
16:30h - 18:00h

JUEVES 11

MAÑANA

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

**Arterasanas: 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 12

MAÑANA

**Desayunando en compañía.
Rompiendo moldes. (TP)**
10:00h - 11:30h



(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 15 AL 19 DE JUNIO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 15

MAÑANA

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

**Mi mapa de autocuidado,
generando estrategias
frente a la carga mental.
(M)**
10:30h - 12:00h

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

TARDE

**Acompañar también es
actuar ¿Qué puedo hacer si
conozco una situación de
violencia de género? (TP)**
16:30h - 18:00h

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

**Familias que dejan heridas.
(M)**
18:30h - 20:00h

MARTES 16

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
Financiera: Lo que nunca me
contaron. Sesión 6. Violencia
económica (M)**
16:30h - 18:00h

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

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

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

**Autodefensa emocional:
Límites libres de culpa. (M)**
10:00h - 11:30h

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

TARDE

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

**Salud sexual y
autocuidado: un espacio
seguro. (M)**
18:30h - 20:00h

JUEVES 18

MAÑANA

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

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

TARDE

**Verbena veraniega en el Lucía
(TP)**
17:00h - 19:30h



VIERNES 19

MAÑANA

**Duelo y ruptura: ¿Por qué
echo de menos una
relación que me hacía
daño? (M)**
10:30h - 12:00h



TARDE

**Cinefórum dirigido por
mujeres. Ciclo de cortos:
Historias generacionales,
madres e hijas (M)**
17:00h - 18:30h



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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 22

MAÑANA

**Creatividad y calma:
conectando conmigo. (M)**
10:30h - 12:00h

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

TARDE

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

**Juntas nos movemos:
sesión de fuerza con
gomas elásticas. (M)**
18:30h - 20:00h

MARTES 23

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
Financiera: Lo que nunca me
contaron. Sesión 7. Cierre (M)**
16:30h - 18:00h

**Escritura creativa, un
espacio para
expresarnos. (M)**
18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

**Autodefensa emocional:
estableciendo relaciones
sanas. (M)**
10:00h - 11:30h

**Autoimagen ¿Me quiero y
me respeto? . (M)**
10:30h - 12:00h

TARDE

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

**Pilates para fortalecernos.
(M)**
18:30h - 20:00h

JUEVES 25

MAÑANA

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

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

TARDE

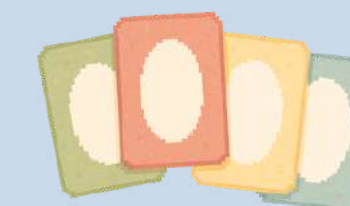
Ganchilleras en autonomía. (M)
17:00h - 18:30h

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

VIERNES 26

MAÑANA

**Me conozco a través del juego:
Dixit (M)**
10:30h - 12:00h



TARDE

**Operación verano: Entrenando
nuestra autoestima. (M)**
18:00h - 19:30h



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

SEMANA DEL 29 AL 30 DE JUNIO DE 2026

red de
espacios de
igualdad



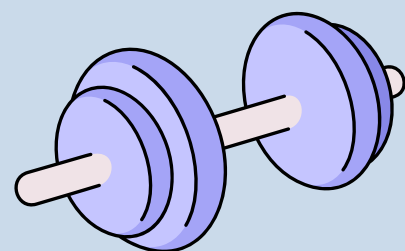
Lucía Sánchez Saornil
Espacio de Igualdad

LUNES 29

MAÑANA

Gimnasia accesible (M)

12:00h - 13:30h



TARDE

Compartimos idiomas entre nosotras. (M)

18:00h - 19:30h

Carga mental y vínculos: salir del rol materno. (M)

18:30h - 20:00h

MARTES 30

MAÑANA

Yoga entre mujeres: reforzamos el equilibrio. (M)

10:00h - 11:30h

Paseos que inspiran: juntas caminamos. (M)

10:30h - 12:00h

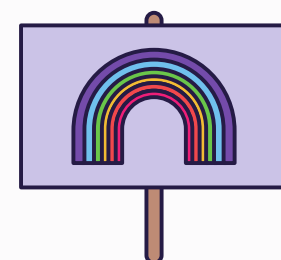
Artesanas de la lana: ganchillo (M)

12:00h - 13:30h

TARDE

Hablamos de diversidad: Género, identidad y orientación. (TP)

18:30h - 20:00h



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