

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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. 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.

12 MESES, 12 MALESTARES

➤ Exposición 12 meses, 12 malestares. Septiembre: Emociones y Género

➤ **Espacio digital:** Conectadas por nuestros malestares: Emociones y Género

EXPOSICIONES

➤ Exposición: ¿Qué es la carga mental? Presentación: 4 de septiembre de 12:00 a 13:30h

➤ Exposición: ¿Te habías fijado? Una mirada fotográfica a las desigualdades cotidianas. Presentación: 11 de septiembre de 12:00 a 13:30h

SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



MARTES 1 MAÑANA

Paseos saludables (M)
10:30h - 12:00h

Pintura en textiles. (M)
10:00h - 11:30h

**Artesanas de la lana:
ganchillo. (M)**
11:30h - 13:00h

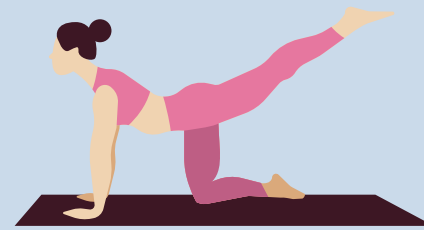
**Escuchando mis
emociones: saber qué
estoy sintiendo (M)**
10:00h - 11:30h

TARDE

**Conoce tu ciudad:
descubriendo nuevos
planes (M)**
18:00h - 19:30h

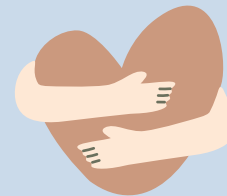
MIÉRCOLES 2 MAÑANA

**Deportistas en acción: Pilates
(M)**
12:00h - 13:30h



TARDE

**Reconstruyéndonos sin
culpa: sanar nuestras
relaciones pasadas (M)**
18:00h - 19:30h



JUEVES 3 MAÑANA

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

**Soltando la carga y
deconstruyendo la culpa
(M)**
10:30h - 12:00h

**Escritura creativa: encontrar la
inspiración
(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 4 MAÑANA

**Desayunamos juntas:
Día internacional contra la
explotación sexual y trata de
mujeres, niñas y niños
(TP)**
10:00h - 11:30h



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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad

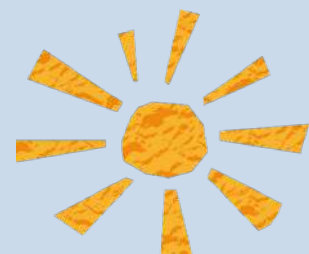


LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 7

MAÑANA

Conectando con mi cuerpo, estiramientos y relajación (M)
10:30h - 12:00h



TARDE

Pedazos de mi: autoestima y collage (M)
16:30h - 18:00h

Mi cuerpo y yo: reconstruyendo la relación (M)
18:00h - 19:30h

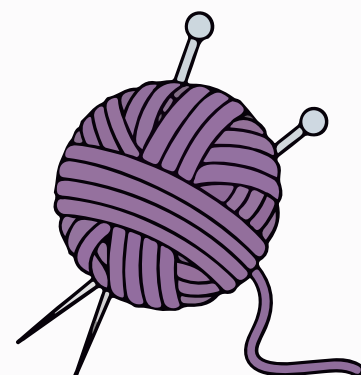
MARTES 8

MAÑANA

Paseos saludables (M)
10:30h - 12:00h

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

Artesanas de la lana: ganchillo. (M)
11:30h - 13:00h



MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Mi emocionario, reconociendo y expresando emociones (M)
10:00h - 11:30h



TARDE

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

JUEVES 10

MAÑANA

Alambrismo, creamos juntas (M)
10:00h - 11:30h

Escritura creativa: compartiendo historias (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 11

MAÑANA

Macramé en compañía (M)
10:00h - 11:30h



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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

LUNES 14 MAÑANA

Gimnasia para el bienestar (M)
10:00h - 11:30h



TARDE

**Quando lo que siento se
vuelve contra mí (M)**
16:30h - 18:00h

**¿Por qué me cuesta tanto
romper esa relación? (M)**
18:00h - 19:30h

**Creciendo juntas y
compartiendo historias (M)**
18:30h - 20:00h

MARTES 15 MAÑANA

Paseos saludables (M)
10:30h - 12:00h

**Artesanas de la lana:
ganchillo. (M)**
11:30h - 13:00h



TARDE

**¡Ese trabajo es mío!:
Autoconfianza en las
entrevistas de trabajo (M)**
16:00h - 18:00h

MIÉRCOLES 16 MAÑANA

Un tiempo para mí (M)
10:30h - 12:00h



TARDE

**Juntas sobre el
escenario (M)**
18:00h - 19:30h

JUEVES 17 MAÑANA

Mis emociones prohibidas (M)
10:30h - 12:00h

**Raíces: autoestima, emociones
y bienestar (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 18 MAÑANA

**El peso heredado: cómo
nos moldea la familia (M)**
10:00h - 11:30h



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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



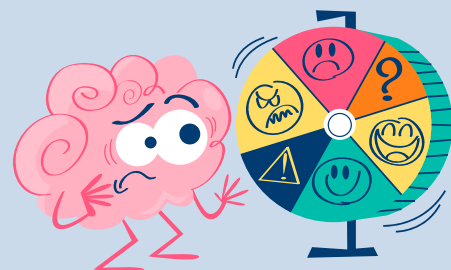
LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 21

MAÑANA

Gimnasia para el bienestar (M)
10:00h - 11:30h

Emociones en equilibrio (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

Creciendo juntas y compartiendo historias (M)
18:30h - 20:00h

Compartimos idiomas (M)
18:30h - 20:00h

MARTES 22

MAÑANA

Paseos saludables (M)
10:30h - 12:00h

Pintura en textiles. (M)
10:00h - 11:30h

Artesanas de la lana: ganchillo. (M)
11:30h - 13:00h



TARDE

Autoconocimiento y arte (M)
18:00h - 19:30h

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Mi pasaporte digital: conociendo mi smartphone (M)
10:00h - 11:30h

Un tiempo para mí (M)
10:30h - 12:00h

Deportistas en acción: Aerobic (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Cultivando mi calma: relajación y mindfulness (M)
16:30h - 18:00h

Juntas sobre el escenario (M)
18:00h - 19:30h

JUEVES 24

MAÑANA

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

Alambrismo, creamos juntas (M)
10:00h - 11:30h

Raíces: autoestima, emociones y bienestar (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

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

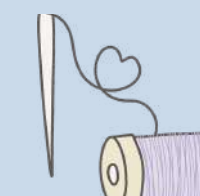
Mujeres que aman las letras (M)
17:00h - 18:30h

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

VIERNES 25

MAÑANA

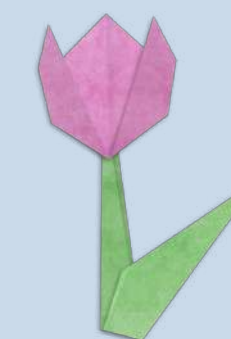
Macramé en compañía (M)
10:00h - 11:30h



TARDE

Neurobic. (M)
17:00h - 18:30h

Papel en calma: papiroflexia y relajación (M)
18:00h - 19:30h



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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



Lucía Sánchez Saornil
Espacio de Igualdad

LUNES 28

MAÑANA

Gimnasia para el bienestar (M)
10:00h - 11:30h

Emociones en equilibrio (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Volver a mi: el viaje de mi vida (M)
17:00h - 18:30h

Creciendo juntas y compartiendo historias (M)
18:30h - 20:00h

Compartimos idiomas (M)
18:30h - 20:00h

MARTES 29

MAÑANA

Paseos saludables (M)
10:30h - 12:00h

Pintura en textiles. (M)
10:00h - 11:30h

Artesanas de la lana: ganchillo. (M)
11:30h - 13:00h



TARDE

Autoconocimiento y arte (M)
18:00h - 19:30h

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Mi pasaporte digital: conociendo mi smartphone (M)
10:00h - 11:30h

Un tiempo para mí (M)
10:30h - 12:00h

Deportistas en acción: Zumba (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

Cultivando mi calma: relajación y mindfulness (M)
16:30h - 18:00h

Juntas sobre el escenario (M)
18:00h - 19:30h



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



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>

