

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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. 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. Octubre: Dependencia emocional y miedo a la soledad.
- Espacio digital: Conectadas por nuestros malestares: Dependencia emocional y miedo a la soledad.

EXPOSICIONES

- Exposición: Mujeres escritoras.

FORMACIÓN A PROFESIONALES

- FORMA-TE. III Curso online dirigido a profesionales: Malestares de género: Salud mental y física de las mujeres. Del 9 de octubre al 11 de noviembre.
- FORMA-TE. I Curso online. Carga mental, cuidados y malestares de género: herramientas para la intervención profesional. Del 23 de octubre al 20 de noviembre



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 1 AL 2 DE OCTUBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



Lucía SÁNCHEZ SAORNIL
Espacio de Igualdad



JUEVES 1

MAÑANA

Neurobic. (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 2

MAÑANA

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

**Conecto con mi cuerpo: sesión
de estiramientos
(M)**
12:00h - 13:30h

TARDE

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

**Hablamos del daño
invisible. (M)**
18:00h - 19:30h

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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 5

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

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

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

MARTES 6

MAÑANA

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

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

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

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



TARDE

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

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

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

Un tiempo para mí (M)
10:30h - 12:00h

La niña que fui, la mujer que soy hoy. (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 8

MAÑANA

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

Neurobic. (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 9

MAÑANA

Tertulia sorora: reflexionando sobre los mitos de la enemistad entre mujeres. (M)
10:30h - 12:00h

Mi línea de vida en acuarela. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

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

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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



Lucía SÁNCHEZ SAORNIL
Espacio de Igualdad

LUNES 12 FESTIVO



MARTES 13 MAÑANA

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

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

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

TARDE

**Un momento para
respirar. (M)**
16:00h - 17:30h

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

MIÉRCOLES 14 MAÑANA

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

Un tiempo para mí (M)
10:30h - 12:00h

**Activando el cuerpo: Pilates
básico.**
12:00h - 13:30h

TARDE

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

**Cine: Pioneras.Solo querían
jugar. (TP)**
**Lugar: Espacio de Igualdad
Lourdes Hernández**
17:00h - 20:00h

JUEVES 15 MAÑANA

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

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



TARDE

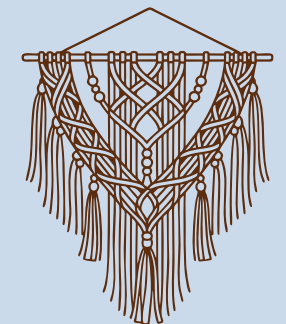
Ganchilleras en autonomía. (M)
17:00h - 18:30h

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

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

VIERNES 16 MAÑANA

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



**Cuerpo y bienestar: sesión de
movilidad y fuerza. (M)**
12:00h - 13:30h

TARDE

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

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 19

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 20

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

Mi currículum de fortalezas. (M)
16:30h - 18:00h

Visita guiada: Voces de Mujeres en el Museo del Romanticismo (M)
16:00h - 19:00h

El ciclo de la dependencia emocional: Conociendo mis miedos. (M)
18:30h - 20:00h

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

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

Visita guiada Altar de los Muertos en la Casa de México. (TP)
11:30h - 13:00h



TARDE

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

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

Hablando de menopausia. En colaboración con Marta Feltzer (M)
18:00h - 19:30h

JUEVES 22

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 23

MAÑANA

El iceberg de la ansiedad: síntomas, causas y herramientas. (M)
10:00h - 11:30h

Relajación y arte: Crea tu propio mandala. (M)
12:00h - 13:30h



TARDE

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



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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE DE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 26 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 27 MAÑANA

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

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

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

TARDE

Defendiendo mis límites. (M)
16:00h - 17:30h

Tejer como acto de reparación: Louise Bourgeois. Taller Prevención del duelo (M)
17:00h - 18:30h

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

MIÉRCOLES 28 MAÑANA

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

Un tiempo para mí (M)
10:30h - 12:00h

Activando el cuerpo: Pilates medio. (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 29 MAÑANA

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

¿Sé estar sola?: hablemos de la soledad no elegida (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 30 MAÑANA

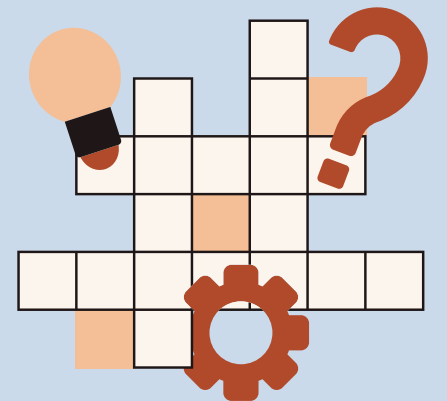
Macramé en compañía (M)
10:00h - 11:30h



Mirando mis emociones: venciendo a la apatía (M)
12:00h - 13:30h

TARDE

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



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