

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2024

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 a 14 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:

- Aula de tablets
Disponibilidad de aula abierta de tablets.
Lunes de 11:30-13:00h.
- **Forma-TE: Curso básico online.** Detección de la trata con fines de explotación sexual para profesionales.
Inicio: 26 de septiembre
Fin de curso: 25 de octubre
Duración: 10 horas
- **Forma-TE: Curso dirigido a profesionales online.** Malestares de género: salud mental y física de las mujeres.
Inicio: 17 de octubre.
Fin de curso: 15 de noviembre.
Duración: 20 horas.
- Exposición: Día de las escritoras. Vida y obra de Virginia Woolf.
- Exposición: Salud mental con perspectiva de género.
Exposición: Representación de las mujeres en los medios de comunicación.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

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



SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ



MARTES 1 MAÑANA

Nos vamos de paseo. (M)
10:30 - 12:00h
Semanal

Ganchilleras. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Arteterapia para nuestro bienestar. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

**Grupo de mujeres jóvenes:
Valientes y resilientes. (M)**
18:30 - 20:00h
Quincenal

MIÉRCOLES 2 MAÑANA

Cultivando nuestra autoestima y relajación. (M)
10:00 - 11:30h
Semanal

Salida al Museo Nacional del Romanticismo: Voces de mujeres. (TP)
11:00 - 13:00h
Inglés para nuestro día a día. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Practicando nuestra agilidad mental. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Teatreras: iniciación a la interpretación. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

**¿Y yo para cuándo?
Empoderamiento femenino. (M)**
18:15 - 19:45h
Semanal

Pilates para fortalecer nuestro cuerpo. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

JUEVES 3 MAÑANA

MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)
10:30 - 12:00h
Semanal

Los malestares de Lucía, los malestares de todas. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

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

MCS: Ganchillo en autonomía. (M)
17:00 - 18:30h
Semanal

El arte de (de)construirme: mi bienestar emocional. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

MCS: La Coral de Lucía. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

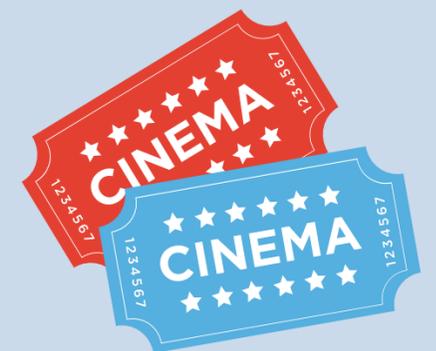
VIERNES 4 MAÑANA

Leemos autoras. (M)
10:00 - 11:30h
Semanal



TARDE

Cinefórum: Las 13 rosas. (TP)
17:00 - 19:00h



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

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



SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 7 MAÑANA

Informática nivel inicial. (M)
10:30 - 12:00h
Semanal



TARDE

Informática nivel medio. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Cuerpo y movimiento. (M)
18:15 - 19:45h
Semanal



MARTES 8 MAÑANA

Nos vamos de paseo. (M)
10:30 - 12:00h
Semanal

Ganchilleras. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Arteterapia para nuestro bienestar. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Corazones sororos. (M)
18:30 - 20:00h
Quincenal

MIÉRCOLES 9 MAÑANA

Cultivando nuestra autoestima y relajación. (M)
10:00 - 11:30h
Semanal

Familias monomarentales: mujeres que crían solas. (M)
10:30 - 12:00h

Inglés para nuestro día a día. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Practicando nuestra agilidad mental. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Teatreras: iniciación a la interpretación. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

¿Y yo para cuándo? Empoderamiento femenino. (M)

18:15 - 19:45h
Semanal
Pilates para fortalecer nuestro cuerpo. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

JUEVES 10 MAÑANA

Arte-sanas: construye tus propias manualidades con alambre. (M)
10:00 - 11:30h
Quincenal

MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)
10:30 - 12:00h
Semanal

Los malestares de Lucía, los malestares de todas. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

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

MCS: Ganchillo en autonomía. (M)
17:00 - 18:30h
Semanal

El arte de (de)construirme: mi bienestar emocional. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

MCS: La Coral de Lucía. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

VIERNES 11 MAÑANA

Leemos autoras. (M)
10:00 - 11:30h
Semanal



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciasaornil>



SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 14 MAÑANA

Informática nivel inicial. (M)

10:30 - 12:00h
Semanal

Pilates para mujeres mayores. (M)

11:00 - 12:30h
Semanal

TARDE

Informática nivel medio. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

Trabajando en nuestro amor propio y momento presente. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

Cuerpo y movimiento. (M)

18:15 - 19:45h
Semanal

MARTES 15 MAÑANA

Nos vamos de paseo. (M)

10:30 - 12:00h
Semanal

Ganchilleras. (M)

12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Arteterapia para nuestro bienestar. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

¡Somos superheroínas!. (M)

18:30 - 20:00h

Grupo de mujeres jóvenes: Valientes y resilientes. (M)

18:30 - 20:00h
Quincenal

MIÉRCOLES 16 MAÑANA

Cultivando nuestra autoestima y relajación. (M)

10:00 - 11:30h
Semanal

TARDE

Practicando nuestra agilidad mental. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

Teatreras: iniciación a la interpretación. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

¿Y yo para cuándo? Empoderamiento femenino. (M)

18:15 - 19:45h
Semanal

Pilates para fortalecer nuestro cuerpo. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal

JUEVES 17 MAÑANA

Micro abierto: Día de las escritoras. (M)

10:00 - 11:30h

Mujeres compartiendo sabiduría: Nuestros lugares en el barrio. (M)

10:30 - 12:00h
Semanal

Los malestares de Lucía, los malestares de todas. (M)

12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

MCS: Mujeres que aman las letras. (M)

17:00 - 18:30h
Semanal

MCS: Ganchillo en autonomía. (M)

17:00 - 18:30h
Semanal

El arte de (de)construirme: mi bienestar emocional. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal

MCS: La Coral de Lucía. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal

VIERNES 18 MAÑANA

Desayunamos juntas: Iceberg de la salud mental de las mujeres. (TP)

10:00 - 12:00h



TARDE

Reflexionamos en compañía: Menopausia. (M)

17:00 - 19:30h



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciasaornil>



SEMANA DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 21 MAÑANA

Jornada: ¡Mujeres que se cuidan! Taller 1: Desayunamos juntas, ¿qué es el autocuidado?. (M)
10:00 - 11:00h

Jornada: ¡Mujeres que se cuidan! Taller 3: autocuidado emocional: la ansiedad y la sobrecarga. (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

Informática nivel medio. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Trabajando en nuestro amor propio y momento presente. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Cuerpo y movimiento. (M)
18:15 - 19:45h
Semanal

MARTES 22 MAÑANA

Taller de fotografía por el 25N: Revelando lo invisible. (M)
10:00 - 11:30h

Nos vamos de paseo. (M)
10:30 - 12:00h
Semanal

Ganchilleras. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Arteterapia para nuestro bienestar. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Corazones sororos. (M)
18:30 - 20:00h
Quincenal

MIÉRCOLES 23 MAÑANA

Cultivando nuestra autoestima y relajación. (M)
10:00 - 11:30h
Semanal

Inglés para nuestro día a día. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Practicando nuestra agilidad mental. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

Teatreras: iniciación a la interpretación. (M)
16:30 - 18:00h
Semanal

¿Y yo para cuándo? Empoderamiento femenino. (M)

18:15 - 19:45h
Semanal

Pilates para fortalecer nuestro cuerpo. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

JUEVES 24 MAÑANA

Arte-sanas: construye tus propias manualidades con alambre. (M)
10:00 - 11:30h
Quincenal

MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)
10:30 - 12:00h
Semanal

Los malestares de Lucía, los malestares de todas. (M)
12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

MCS: Ganchillo en autonomía. (M)
17:00 - 18:30h
Semanal

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

El arte de (de)construirme: mi bienestar emocional. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

MCS: La Coral de Lucía. (M)
18:30 - 20:00h
Semanal

VIERNES 25 MAÑANA

Leemos autoras. (M)
10:00 - 11:30h
Semanal



TARDE

Voces de mujeres: Mujeres escritoras. (TP)
17:00 - 19:30h



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

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



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 28

MAÑANA

Informática nivel inicial. (M)

10:30 - 12:00h
Semanal

Pilates para mujeres mayores. (M)

11:00 - 12:30h
Semanal

TARDE

Informática nivel medio. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

Trabajando en nuestro amor propio y momento presente. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

Cuerpo y movimiento. (M)

18:15 - 19:45h
Semanal

MARTES 29

MAÑANA

Taller de fotografía por el 25N: Revelando lo invisible. (M)

10:00 - 11:30h

Nos vamos de paseo. (M)

10:30 - 12:00h
Semanal

Ganchilleras. (M)

12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Arteterapia para nuestro bienestar. (M)

16:30 - 18:00h
Semanal

Grupo de mujeres jóvenes: Valientes y resilientes. (M)

18:30 - 20:00h
Quincenal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Cultivando nuestra autoestima y relajación. (M)

10:00 - 11:30h
Semanal

Inglés para nuestro día a día. (M)

12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

Brujas, calabazas y fantasmas: Fiesta de Halloween del Lucía. (TP)

17:00 - 19:30h



JUEVES 31

MAÑANA

MCS: Nuestros lugares en el barrio. (M)

10:30 - 12:00h
Semanal

Los malestares de Lucía, los malestares de todas. (M)

12:00 - 13:30h
Semanal

TARDE

MCS: Ganchillo en autonomía. (M)

17:00 - 18:30h
Semanal

MCS: Mujeres que aman las letras. (M)

17:00 - 18:30h
Semanal

El arte de (de)construirme: mi bienestar emocional. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal

MCS: La Coral de Lucía. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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

