

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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: Día de la Visibilidad Lésbica.
- Exposición: Mujeres en la música.
- **12 MESES, 12 MALESTARES**
- Exposición 12 meses, 12 malestares. Abril: La culpa y autoexigencia
- **Espacio digital:** Conectadas por nuestros malestares: Culpa y autoexigencia.

### FORMACIÓN A PROFESIONALES

- Curso Online Igualdad de Género (20h). En colaboración con los Espacios de Igualdad Ana Orantes, Lourdes Hernández, María Telo y María Zambrano.



**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 1 AL 3 DE ABRIL DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## MIÉRCOLES 1

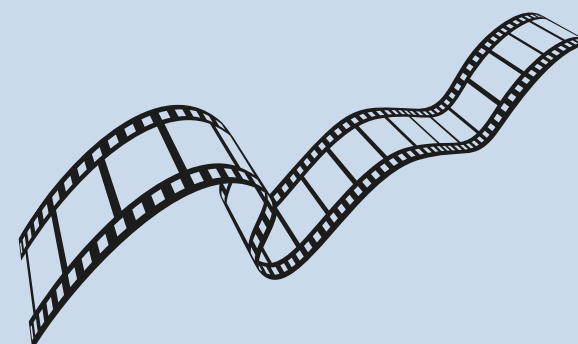
### MAÑANA

**Autoestima: el  
Autoconcepto (M)**  
10:30h - 12:00h



### TARDE

**Cineforum dirigido por  
mujeres (TP)**  
18:00h - 20:00h



## JUEVES 2

**FESTIVO**

## VIERNES 3

**FESTIVO**

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

# SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



Lucía Sánchez Saornil  
Espacio de Igualdad

## LUNES 6

### MAÑANA

**Ciudadanía e Identidad digital.  
Sesión 1. (M)**  
10:00h - 12:00h



### TARDE

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

## MARTES 7

### 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

**(Re)conecta contigo misma.  
(M)**  
16:30h - 18:00h

## MIÉRCOLES 8

### MAÑANA

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



### TARDE

**Palabras que resuenan: Taller  
de escritura creativa. (M)**  
16:30h - 18:00h

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

## JUEVES 9

### 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

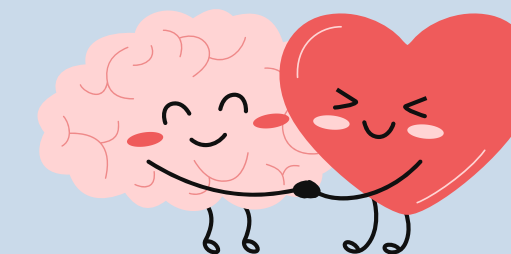
**Mujeres que aman las letras.  
(M)**  
17:00h - 18:30h

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

## VIERNES 10

### MAÑANA

**La culpa que nos habita:  
¿hablamos? (M)**  
10:30h - 12:00h



### TARDE

**Barrios con Salud (TP)**  
17:00h - 19:00h

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

# SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## LUNES 13 MAÑANA

**Ciudadanía e Identidad digital.  
Sesión 2. (M)**  
10:00h - 12:00h



### 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 14 MAÑANA

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

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

### TARDE

**(Re)conecta contigo misma.  
(M)**  
16:30h - 18:00h

**Conociendo el ciclo de la  
culpa y la autoexigencia. (M)**  
18:30h - 20:00h

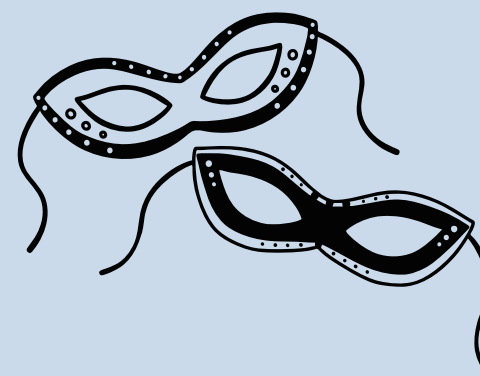
## MIÉRCOLES 15 MAÑANA

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



### TARDE

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



## JUEVES 16 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 17 MAÑANA

**Autoexigencia y el miedo a  
no ser suficiente (M)**  
10:30h - 12:00h



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

# SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 20

### MAÑANA

**Conoce tus emociones. (M)**

10:00h - 11:30h

**Ciudadanía e Identidad digital.**

**Sesión 3. (M)**

10:00h - 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 21

### MAÑANA

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

10:30h - 12:00h

**Desayuno y cineforum dirigido por mujeres (TP)**

10:00h - 12:00h

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

12:00h - 13:30h

### TARDE

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

16:30h - 18:00h

**Gestionando la ansiedad (M)**

18:30h - 20:00h

## MIÉRCOLES 22

### MAÑANA

**Zumba para todas. (M)**

10:00h - 11:30h

**Aprendiendo a respirar juntas (M)**

12:00h - 13:30h

### TARDE

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

16:30h - 18:00h

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

18:00h - 19:30h

## JUEVES 23

### 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 24

### MAÑANA

**La fuerza de la Risa: Taller de bienestar y conexión (M)**

10:00h - 11:30h



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

# SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL DE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 27 MAÑANA

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

**Ciudadanía e Identidad digital.  
Sesión 4. (M)**  
10:00h - 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

## MARTES 28 MAÑANA

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

**Mercadillo de Soledades  
No Deseadas (TP)**  
10:00h - 14:00h

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

### TARDE

**(Re)conecta contigo misma  
(M)**  
16:30h - 18:00h

**Tu receta del autocuidado  
(M)**  
18:30h - 20:00h

## MIÉRCOLES 29 MAÑANA

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

**Estiramientos y relax (M)**  
12:00h - 13:30h

### TARDE

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

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

**Arteterapia: la  
dependencia en el amor  
(M)**  
18:30h - 20:00h

## JUEVES 30 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



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