

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN JULIO 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:



Disponibilidad de aula abierta de tablets:

Lunes de 11:30-13:00h.



Forma-TE: Curso online para profesionales.

Violencia contra las mujeres y nuevas tecnologías: 11 de junio
Fin de curso: 12 de julio
Duración: 20 horas



Exposición: Día Mundial contra la trata.



Exposición: El papel de la mujer en la historia del arte.



Exposición: El ganchillo, un arte milenario con nombre de mujer.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

LUNES 1

MAÑANA

Ciclo de talleres: Construyendo mi manual de autoestima. Sesión 1: Toma de contacto con mi autoestima. (M)
10:30- 11:00h

TARDE

Ganchilleras veraniegas. (M)
17:00 - 18:30h
Quincenal

¿Aprendemos jugando? Pasapalabra en igualdad (TP)
18:15 a 19.45h

MARTES 2

MAÑANA

Paseos de verano (M)
10:00 a 11:30h
Semanal

Pilates para activar el cuerpo. (M)
12:00 a 13:30h
Semanal

TARDE



Educación menstrual para todas.(M)
18:30 a 20:00h

MIÉRCOLES 3

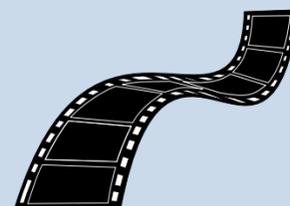
MAÑANA

Ciclo de talleres: ¿Hablamos de emociones? Sesión 1: el miedo (M)
10:30 a 12:00h

Jugando juntas: Dixit. (M)
12:00 a 13:30h

TARDE

Videoforum en familia: Inside Out (TP)
17:00 a 19.30h



JUEVES 4

MAÑANA

Lucía y su (de)construcción (M)
12:00 a 13:30

Recorridos compartidos. Un viaje compasivo a través del arte. En colaboración con el proyecto de prevención de duelo complicado de CMS.(M)
10:00 a 11:30h

TARDE

Mindfulness y atención plena (M)
18:30 a 20:00h



VIERNES 5

MAÑANA

Desayunando juntas : Dia Internacional del trabajo Doméstico (TP)
10:00 a 12:30



((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



SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



Lucía SÁNCHEZ SAORNIL
Espacio de Igualdad

LUNES 8

MAÑANA

**Ciclo de talleres:
Construyendo mi manual
de autoestima. Sesión 2:
¿Cuánto me conozco? (M)**
10:30- 12:00h

TARDE

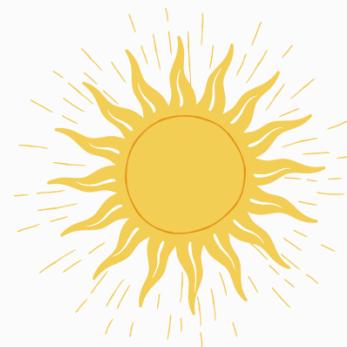
**Mi cuerpo de verano. ¿tienes
un cuerpo y es verano?
¡Entonces estás lista! (M)**
18:15 a 19.45h

**¿Quieres descubrir un
talento oculto? Ven a
buscar tus habilidades.
Parte I (M)**
18:30 a 19:45h

MARTES 9

MAÑANA

Paseos de verano (M)
10:00 a 11:30h
Semanal



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

**Ciclo de talleres:
¿Hablamos de emociones?
Sesión 2: la ira (M)**
10:30 a 12:00h

TARDE

**Arteterapia:
Autoconocimiento a través
del dibujo (M)**
16:30 a 18:00h

**La edad en las mujeres
¿Existen prejuicios? ¿Qué
mensajes recibimos? (M)**
18:30 a 19:45h

JUEVES 11

MAÑANA

**Lucía y su
(de)construcción (M)**
12:00 a 13:30h



TARDE

**Mindfulness y atención
plena (M)**
18:30 a 20:00h



VIERNES 12

MAÑANA

**Salida al Museo de la Casa de
Moneda y Timbre (TP)**
11:00 a 13:30h

TARDE

**¿Aprendemos
jugando? Times up
feminista (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



SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 15

MAÑANA

Arteterapia a través de la pintura. (M)

10:00 a 11:30h



TARDE

Ganchilleras veraniegas. (M)

17:00 - 18:30h



MARTES 16

MAÑANA

Paseos de verano (M)

10:00 a 11:30h

Semanal

Pilates para activar el cuerpo. (M)

12:00 a 13:30h

Semanal

TARDE

La mujer en la Historia del arte. (M)

16:30 a 18:00h

Masajes para nuestro bienestar. (M)

18:30 a 20:00h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Ciclo de talleres: ¿Hablamos de emociones? sesión 3: La culpa (M)

10:30 a 12:00h

Jugando juntas: Rummikub. (M)

12:00 a 13:30h

TARDE

La artista soy yo: técnica del collage. (M)

16:30 a 18:00h

Relax y bienestar. (M)

18:30 a 20:00h

JUEVES 18

MAÑANA

Lucía y su (de)construcción (M)

12:00 a 13:30h

Semanal

TARDE

¡No tengo ganas de nada! (M)

16:30 a 18:00h

¿Y si no soy perfecta? (M)

18:30 a 20:00h



VIERNES 19

MAÑANA

Búsqueda de empleo en verano (M)

12:00 - 13:30h

TARDE

Cineforum: Las niñas. (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



SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

LUNES 22

MAÑANA

**Ciclo de talleres:
Construyendo mi manual
de autoestima. Sesión 3:
Evaluando mi autoestima
(M)**

10:30 a 12:00h

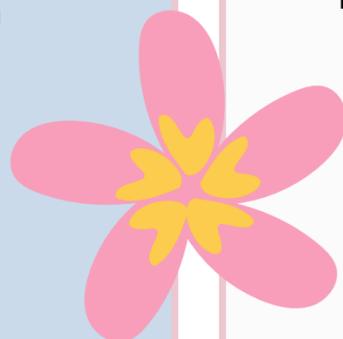
TARDE

**El lenguaje Sí que importa
(M)**

16:30 a 18:00h

**¿Quieres descubrir un
talento oculto? Ven a
buscar tus habilidades.
Parte II (M)**

18:30 a 19:45h



MARTES 23

MAÑANA

Paseos de verano (M)

10:00 a 11:30h
Semanal

**Pilates para activar el
cuerpo. (M)**

12:00 a 13:30h
Semanal

TARDE

**Mujeres activistas a través
del arte. (M)**

16:30 a 18:00h

**Ciclo de talleres:
Desenredando la
ansiedad. Sesión 2. Mi
icerberg de ansiedad (M)**

18:30 a 20:00h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

**Ciclo de talleres: ¿Hablamos
de emociones? sesión 4: la
tristeza (M)**

10:30 a 12:00h

Jugando juntas: Uno (M)

12:00 a 13:30h

TARDE

**La artista soy yo: técnica del
collage. (M)**

16:30 a 18:00h

**¿Nos cuesta decir NO, poner
límites o expresar
emociones? (M)**

16:30 a 18:00h

**¿Qué ocurre cuando nos
enamoramamos? Compartimos
estrategias de autocuidado
(M)**

18:30 a 19:45h

JUEVES 25



FESTIVO



VIERNES 26

MAÑANA

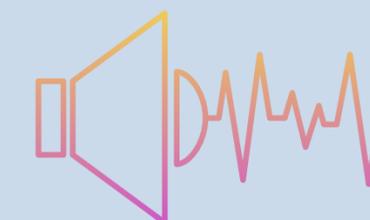
**Tertulia: Hablamos de
mujeres y maternidad.
¿Eres madre, no lo eres o
no quieres serlo? ven a
compartir (M)**

10:30 a 12:00h

TARDE

**Voces de mujeres: Amelia
Tiganus, superviviente de
la trata de mujeres con
fines de explotación
sexual (TP)**

17:00 a 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



SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



LUNES 29
MAÑANA

**Ciclo de talleres:
Construyendo mi manual de
autoestima. Sesión 4: Todo
esfuerzo tiene su
recompensa (M)**
10:30 a 12:00h

TARDE

**Violencia Obstétrica:
Aprendemos a través del
testimonio de otras mujeres
y creamos espacio de
reflexión (M)**
17:00 a 18:30h

Ganchilleras veraniegas. (M)
17:00 - 18:30h
Quincenal

MARTES 30
MAÑANA

Paseos de verano (M)
10:00 a 11:30h
Semanal

**Pilates para activar el
cuerpo. (M)**
12:00 a 13:30h
Semanal

TARDE

**Ciclo de talleres:
Desenredando la
ansiedad. Sesión 3:
Técnicas para manejar la
ansiedad (M)**
18:30 a 20:00h

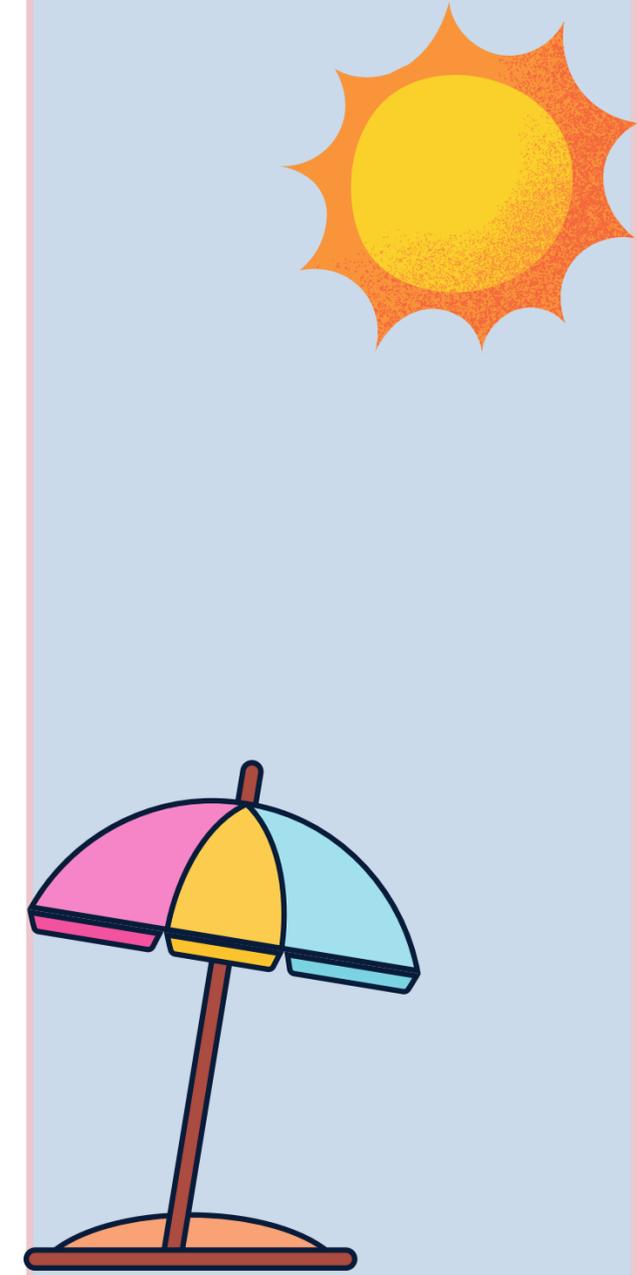
MIÉRCOLES 31
MAÑANA

**Ciclo de talleres:
¿Hablamos de emociones?
sesión 5: Ronda final de
emociones (M)**
10:30 a 12:00h

**Jugando juntas:
Pictionary (M)**
12:00 a 13:30h

TARDE

**Mujeres que marcan la
diferencia: Sara García,
primera mujer astronauta
(TP)**
17:00 a 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

