

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 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](mailto:luciassaornil1@madrid.es)

Presencialmente: Plaza Eurípides 1 (posterior). Metro Canillejas

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 8:00 a 16:00 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.



**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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



Lucía SÁNCHEZ SAORNIL  
Espacio de Igualdad



## JUEVES 1 MAÑANA

**Ciclo de talleres: en  
verano, leemos juntas.  
Sesión 1: Mary  
Wollstonecraft. (M)**  
10:00 - 11:30h



**Mi autoestima y la  
operación bikini. (M)**  
12:00 - 13:30h

## VIERNES 2 MAÑANA

**Desayunando juntas:  
semana mundial de la  
lactancia materna. (M)**  
9:00 - 11:00h

**Ciclo de talleres:  
Directoras de cine.  
Sesión 1: Sofía Coppola.  
(M)**  
11:00 - 14:00h



( (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/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

## LUNES 5

MAÑANA

**Escritura terapéutica. (M)**

11:30 - 13:00h



**Ciclos de talleres: Autocuidado de verano. Sesión 1: ¿Soy tolerante conmigo misma?. (M)**

12:00 - 13:30h

## MARTES 6

MAÑANA

**Ganchilleras veraniegas. (M)**

11:00 - 12:30h

Semanal



## MIÉRCOLES 7

MAÑANA

**Pilates veraniego. (M)**

9:30 - 11:00h

Semanal

**Hablemos de amor: ¿Cuáles son las bases de una buena relación? (M)**

10:00 - 12:00h

**Ciclos de talleres: meditando juntas. Sesión 1: el piloto automático. (M)**

12:30 - 14:00h

## JUEVES 8

MAÑANA

**Ciclo de talleres: en verano, leemos juntas. Sesión 2: Virginia Woolf. (M)**

10:00 - 11:30h

**Cómo me hablo, cómo me siento. (M)**

12:00 - 13:30h



## VIERNES 9

MAÑANA

**Salida: Visitamos el Museo de la Biblioteca Nacional. (M)**

10:30 - 13:00h



**Ciclo de talleres: Directoras de cine. Sesión 2: Alicia Rohrwacher. (M)**

11:00 - 14:00h

(( 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/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

## LUNES 12

MAÑANA

**Ciclo de talleres: ¿Estiramos juntas? Sesión 1: conecta con tu cuerpo. (M)**  
9:00 - 10:00h

**Hablemos sobre la menopausia. (M)**  
10:30 - 12:00h

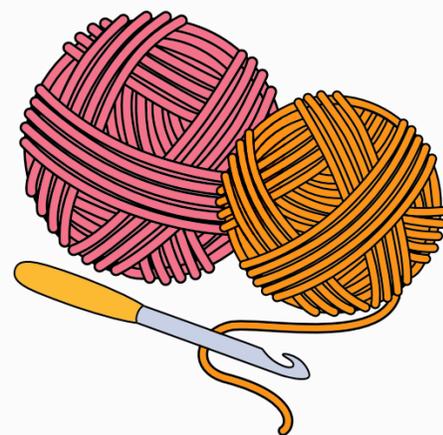
**Ciclos de talleres: Autocuidado de verano. Sesión 2: Ejercicio de autoempatía. (M)**  
12:00 - 13:30h

## MARTES 13

MAÑANA

**Paseos de verano. (M)**  
9:00 - 10:30h  
Semanal

**Ganchilleras veraniegas. (M)**  
11:00 - 12:30h  
Semanal



## MIÉRCOLES 14

MAÑANA

**Pilates veraniego. (M)**  
9:30 - 11:00h  
Semanal

**El duelo. Testimonios de mujeres. (M)**  
10:00 - 12:00h

**Ciclos de talleres: meditando juntas. Sesión 2: la atención plena. (M)**  
12:30 - 14:00h

## JUEVES 15

*Festivo*

## VIERNES 16

MAÑANA

**Desayunando juntas: Sexualidad femenina (M)**  
9:00 - 11:00h

**Ciclo de talleres: Directoras de cine. Sesión 3: Laura Hojman. (M)**  
11:00 - 14:00h



(( 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/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

Espacio de Igualdad

**LUNES 19**  
MAÑANA

**Ciclo de talleres: ¿Estiramos juntas? Sesión 2: Relajación. (M)**  
9:00 - 10:00h

**¿Qué es el amor romántico? (M)**  
10:30 - 12:00h

**Ciclos de talleres: Autocuidado de verano. Sesión 3: No olvides que eres tu mejor amiga. (M)**  
12:00 - 13:30h

**MARTES 20**  
MAÑANA

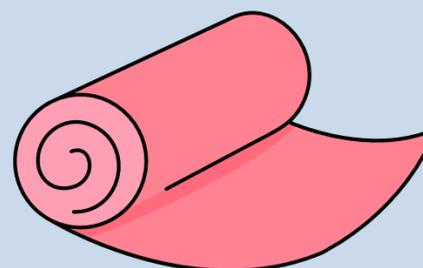
**Paseos de verano. (M)**  
9:00 - 10:30h  
Semanal

**Ganchilleras veraniegas. (M)**  
11:00 - 12:30h  
Semanal



**MIÉRCOLES 21**  
MAÑANA

**Pilates veraniego. (M)**  
9:30 - 11:00h  
Semanal



**Ciclos de talleres: meditando juntas. Sesión 3: Mi momento de calma. (M)**  
12:30 - 14:00h

**JUEVES 22**  
MAÑANA

**Ciclo de talleres: en verano, leemos juntas. Sesión 3: Margaret Atwood. (M)**  
10:00 - 11:30h



**Cultivando mi bienestar. (M)**  
12:00 - 13:30h

**VIERNES 23**  
MAÑANA

**Desayunando juntas: Día Internacional de los Pueblos Indígenas. (M)**  
9:00 - 11:00h

**Ciclo de talleres: Directoras de cine. Sesión 4: Agnes Varda. (M)**  
11:00 - 14:00h



(( 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad  
LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

**LUNES 26**  
MAÑANA

**¿Cuáles son mis límites emocionales? (M)**  
10:30 - 12:00h

**Mis emociones a través de la escritura. (M)**  
12:30 - 14:00h



**MARTES 27**  
MAÑANA

**Ganchilleras veraniegas. (M)**  
11:00 - 12:30h  
Semanal



**MIÉRCOLES 28**  
MAÑANA

**Pilates veraniego. (M)**  
9:30 - 11:00h  
Semanal

**Ciclos de talleres: meditando juntas. Sesión 4: Mi conciencia corporal. (M)**  
12:30 - 14.00h



**JUEVES 29**  
MAÑANA

**Ciclo de talleres: en verano, leemos juntas. Sesión 4: Annie Ernaux. (M)**  
10:00 - 11:30h



**Mi autoestima y la soledad. (M)**  
12:00 - 13:30h

**VIERNES 30**  
MAÑANA



(( 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/espaciosdeigualdad)

