

ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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
- Exposición: Día internacional contra la explotación sexual y la trata de mujeres niñas y niños.
- Exposición: Día Internacional de la Mujer Indígena.
- Exposición: Mujeres artistas del collage.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



ALICIA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 2 MAÑANA

Zentangle para nuestro bienestar. (M)
11:00 - 12:30h



TARDE

Collage entre mujeres. (M)
16:30 - 18:00h
Quincenal



MARTES 3 MAÑANA

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

Gimnasia cerebral para todas. (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

¿Cómo funciona el ciclo menstrual? (M)
16:30 - 18:00h

Salvadora y salvada: entendiendo la codependencia. (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 4 MAÑANA

Relajándonos para empezar bien el día. (M)
10:00 - 11:30h

Autocuidado en menopausia. (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

Mandalas en familia. (TP)
16:30 - 18:00h

MCS: Masajes entre mujeres. (M)
18:30 - 20:00h
Quincenal

JUEVES 5 MAÑANA

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



TARDE

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



VIERNES 6 MAÑANA

Mis primeros pasos en la búsqueda de empleo. (M)
10:30 - 12:00h



TARDE

Cinefórum sobre pintoras: Helene. (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 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 9 MAÑANA

Carga mental ¿Qué es?, ¿la has sentido? Ven a compartir. (M)
10:30 - 12:00h

Estiramientos matutinos. (M)
11:00 - 12:30h

TARDE

Collage entre mujeres. (M)
16:30 - 18:00h
Quincenal

Emociones a través del juego. (M)
16:30 - 18:00h

Las mujeres detrás de Picasso y otras curiosidades del arte. (TP)
18:15 - 19:45h

MARTES 10 MAÑANA

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

Mi diálogo interno. (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

Zumba para activar el cuerpo. (M)
16:30 - 18:00h

Radiografía de la chica buena. (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 11 MAÑANA

Creando nuestra rutina de autocuidado. (M)
10:00 - 11:30h

Intercambio de idiomas. (M)
12:00 - 13:30h

Pasapalabra en igualdad, ¿jugamos?. (TP)
12:00 - 13:30h

TARDE

Respiración y relax. (M)
16:30 - 18:00h

¿Por qué fracasan las relaciones? ¿Qué es una relación tóxica?, ¿y una sana? (M)
16:30 - 18:00h

MCS: Masajes entre mujeres. (M)
18:30 - 20:00h
Quincenal

Hablemos de salud hormonal. (M)
18:15 - 19:45h

JUEVES 12 MAÑANA

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



TARDE

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



VIERNES 13 MAÑANA

¿Cuáles son los tipos de violencia de género? (M)
10:00 - 11:30h

Visita guiada al Mirador del Espacio Centro. (M)
12:00 - 13:45h

TARDE



((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 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 16 MAÑANA

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

Pilates para mujeres mayores. (M)
11:00 - 12:30h
Semanal

TARDE

Fiesta: ¡Nos reencontramos! (TP)
17:00 - 19:30h



MARTES 17 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

Feministas en la historia. (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 18 MAÑANA

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

¿Nos cuesta encajar críticas de otras personas? (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

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

Practicando nuestra agilidad mental. (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 19 MAÑANA

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

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

VIERNES 20 MAÑANA

Salida al Museo del Traje: Visitamos la exposición Vistiendo un jardín (TP)
10:00 - 11:30h



TARDE

“Videoforum”: Las Elegidas. (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 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 23

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 24

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 25

MAÑANA

Cultivando nuestra autoestima y relajación. (M)

10:00 - 11:30h
Semanal

Un lugar para mis pérdidas. (M)

10:30 - 12:00h

Familias monomarentales: mujeres que crían solas. (M)

12:00 - 13:30h

Inglés para nuestro día a día. (M)

12:00 - 13:30h

Semanal

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 26

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

MCS: La Coral de Lucía. (M)

18:30 - 20:00h
Semanal

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

18:30 - 20:00h
Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

Leemos autoras. (M)

10:00 - 11:30h

Desayunando juntas: Día Internacional de la Igualdad Salarial. (M)

10:00 - 12:00h

TARDE

"Voces de mujeres": las mujeres en el fútbol. (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/igualdad



SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



LUCÍA SÁNCHEZ SAORNÍ

LUNES 30

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

**"Una mujer que no tenga control sobre su cuerpo, no puede ser una mujer libre"
-Margaret Sanger-**



((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

