

# ESPACIO DE IGUALDAD LUCÍA SÁNCHEZ SAORNIL

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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 10 a 14 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro. Días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado

### 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 dirigido a profesionales online.** Violencia de Género: Generando un lenguaje común- IV edición.  
Inicio: 22 de noviembre.  
Fin de curso: 19 de diciembre.  
Duración: 20 horas.

Exposición: Exposición: Juguetes de Navidad.

Exposición 18D: Día de las personas Migrantes



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 2 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 3 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 4 MAÑANA

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

**Voces de Mujeres: mujeres en la prehistoria. (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

## JUEVES 5 MAÑANA

**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

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

**Presentación de la exposición: Juguetes de Navidad. (TP)**  
17:00 a 18:30h

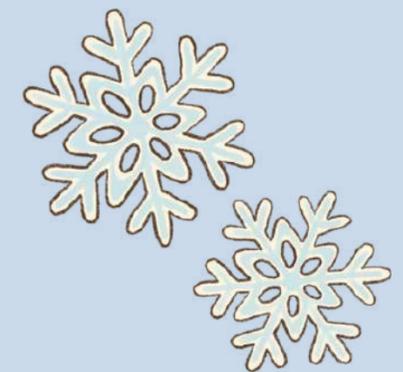
**Ganchillo en autonomía. (M)**  
17:00 - 18:30h  
Semanal

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

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

## VIERNES 6

## FESTIVO



(( 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)

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



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



Lucía Sánchez Saornil  
Espacio de Igualdad

## LUNES 9 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 10 MAÑANA

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

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

TARDE

**Autocuidado a través  
de tu piel (M)**  
16:30 a 18:00h



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

## MIÉRCOLES 11 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

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



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

## JUEVES 12 MAÑANA

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

**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

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

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

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

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

## VIERNES 13



TARDE

**Cinefórum sobre  
pintoras: Charlotte  
Salomon. (TP)**  
117:00 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



Lucía Sánchez Saornil  
Espacio de Igualdad

**LUNES 16**  
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

**Charla de derecho civil en materia de familia y vivienda. (TP)**

17:00 - 19:00h

**Cuerpo y movimiento. (M)**

18:15 - 19:45h  
Semanal

**MARTES 17**  
MAÑANA

**Nos vamos de paseo. (M)**

10:30 - 12:00h  
Semanal



TARDE

**Autocuidado a través de tu piel (M)**

16:30 a 18:00h

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

18:30 - 20:00h  
Quincenal

**Encuentro intergeneracional: Sororas y resilientes (M)**

18:30 - 20:00h

**MIÉRCOLES 18**  
MAÑANA

**Cultivando nuestra autoestima y relajación. (M)**

10:00 - 11:30h  
Semanal

**Aprendiendo a identificar mi diálogo interior. (M)**

12:00 - 13:30h

**Creamos nuestras propias decoraciones navideñas a través del reciclaje. (M)**

12:00 - 13:30h

TARDE



**Fiesta navideña. Despedimos el año juntas. (TP)**

17:00 - 18:30h

**JUEVES 19**  
MAÑANA

**Taller: primeros pasos búsqueda empleo para mujeres migrantes (M)**

10:00 - 11:30h

**Nuestros lugares en el barrio. (M)**

10:30 - 12:00h  
Semanal

**Presentación de la exposición 18D: Día de las personas Migrantes (TP)**

11:30 - 13:00h

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

12:00 - 13:30h  
Semanal

TARDE

**Ganchillo en autonomía. (M)**

17:00 - 18:30h  
Semanal

**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

**La Coral de Lucía. (M)**

18:30 - 20:00h  
Semanal

**VIERNES 20**  
MAÑANA

**Chocolatada en compañía. (TP)**

10:00 - 13:30h



TARDE



**Autoestima corporal: Aprender a quererme y respetarme (M)**

18:00 - 19:30h  
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/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



**LUNES 23**  
MAÑANA

**Mis propósitos de año nuevo:  
taller creativo y de reflexión  
(M)**

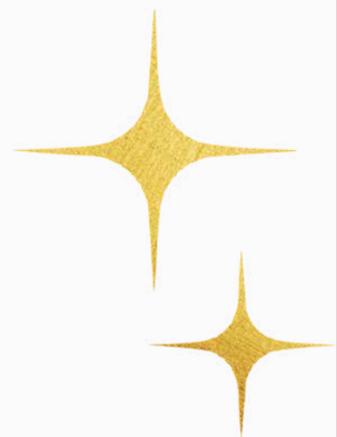
10:30 a 12:00h

TARDE

**Pictionary Navideño (TP)**  
16:30 - 18:00h

**Mi rutina de estiramientos  
(M)**  
18:30 a 20:00h

**MARTES 24**



**CERRADO**

**MIÉRCOLES 25**

**FESTIVO**



**JUEVES 26**  
MAÑANA

**Nuestros lugares en el  
barrio. (M)**

10:30 - 12:00h  
Semanal

**Arte-sanas: Especial  
Navidad, construye  
adornos navideños (M)**

10:00 a 11:30h

**Mi kit de autocuidado  
navideño (M)**

12:00 - 13:30h

TARDE

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

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

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

**VIERNES 27**  
MAÑANA

**Danza oriental. (M)**  
12:00 - 13:30h

TARDE

**Cineforum: No estás  
sola, la lucha contra la  
manada (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/espaciosdeigualdad)  
<https://madrid.es/go/espaciodeigualdadluciassaornil>



# SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



LUNES 30

MAÑANA

**Cinefórum sobre Historia del feminismo: Herederas.(TP)**

11:00 a 12:30h

TARDE

**Zumba: Cerrando el año en movimiento. (M)**

16:30 a 18:00h



MARTES 31



CERRADO



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

