

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN MAYO 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 requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 480 25 08

Correo electrónico: elenaarnedo3@madrid.es

Presencialmente: calle Arregui y Aruej, 31 (metro Pacífico o Puente de Vallecas)

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20 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 aulas
- Biblioteca Feminista La Sal
- Un ordenador para mí. Uso libre



### EXPOSICIONES:

- Exposición **Referentes trans**  
Esta muestra de fotografía recopila información sobre personas trans significativas por muy diversos motivos..
- Festival **MUMUAR 2024**  
MUMUAR FEST, una Muestra Multidisciplinar de Arte creada por mujeres en 2019 para que las Mujeres Muestren su Arte y expliquemos nuestra visión del mundo.



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 1 AL 5 DE MAYO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



**"EXISTE UNA ENORME  
INDUSTRIA QUE ENGORDA A  
COSTA DE HACERNOS  
SENTIR MAL CON NUESTROS  
CUERPOS."**

Susie Orbach, psicoterapeuta y activista feminista

28 de mayo de 2024

**Día Internacional de Acción por la  
Salud de las Mujeres**

MIÉRCOLES 1



FESTIVO

JUEVES 2



FESTIVO

VIERNES 3

TARDE

**Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas  
de ganchillo.

16:00-18:00h 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)



# SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO  
Espacio de Igualdad

## LUNES 6

### TARDE

#### **Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

16:00-18:00h Semanal

#### **Quiero usar mi móvil (M)**

Taller digital para mujeres mayores de 60 años.

16:30-18:00h Quincenal

#### **Taller de Escritura creativa para mujeres: relatos y autorreflexión**

No es necesaria experiencia previa, tan solo ganas de escribir y compartir tus textos con otras mujeres.

18:00-19:30h Quincenal

## MARTES 7

### MAÑANA

### TARDE

#### **Alfabetización digital (M)**

Mejora tus competencias digitales.

17:00-19:00h Semanal

## MIÉRCOLES 8

### TARDE

#### **La Liga de la Leche: reuniones informativas (TP)**

Espacio de apoyo y asesoramiento a la lactancia.

18:00-20:00h Mensual

## JUEVES 9

### MAÑANA

#### **Redes sociales y plataformas digitales: mejora tus relaciones (M)**

Aprende a manejarte con ellas. ¡Vente con tu propio móvil!

10:30-12:00h

#### **Alfabetización digital (M)**

Mejora tus competencias digitales.

10:00-12:00h

### TARDE

#### **Club de Lectura La Sal (M)**

Las hijas horribles, de Blanca Lacasa Carralón

17:30-19:00h Quincenal

#### **Grupo de Crianza de Retiro (TP)**

16:30-18:00h Semanal

#### **Círculo de mujeres (M)**

18:30-20:00h Quincenal

## VIERNES 10

### TARDE

#### **Clausura Festival MUMUAR**

Tras dos meses de muestra, clausuramos esta exposición colectiva con diferentes mujeres artistas que mostrarán en vivo piezas pequeñas de su disciplina.  
17:30 a 19:00h - Taller de Pigmentos Puros con Mayesa Mira  
19:00h Lectura poética  
19:30 Concierto acústico de Kat Lumen

16:00-20:00h

(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 13 AL 17 DE MAYO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 13

TARDE

### **Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

16:00-18:00h Semanal

## MARTES 14

MAÑANA

### **Petanca vecinal (TP)**

Ven a compartir este deporte con otras personas del barrio.

En colaboración con el CMSc Retiro-Salamanca

11:00-12:00h Quincenal

TARDE

### **Alfabetización digital (M)**

Mejora tus competencias digitales.

17:00-19:00h Semanal

## MIÉRCOLES 15



## FESTIVO

## JUEVES 16

MAÑANA

### **Alfabetización digital (M)**

Mejora tus competencias digitales.

10:00-12:00h

### **Claves para una comunicación asertiva (M)**

Aprende a resolver conflictos cotidianos con pequeñas píldoras de comunicación asertiva

10:30-12:00h

TARDE

### **Grupo de Crianza de Retiro (TP)**

16:30-18:00h Semanal

### **Encuentro de Autora (TP)**

Blanca Lacasa presentará su trabajo como escritora y periodista. Hablaremos del libro "Las hijas horribles"

18:30-20:00h

## VIERNES 17

TARDE

### **Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

16:00-18:00h Semanal

### **Conecta con tu sabia interior (M)**

Un lugar para la introspección y para conectar contigo misma a través de la creatividad, el juego, el collage y actividades corporales.

16:30-19:30h Mensual

(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 20 AL 24 DE MAYO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 20

### TARDE

#### **Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

16:00-18:00h Semanal

#### **Quiero usar mi móvil (M)**

Taller digital para mujeres mayores de 60 años.

16:30-18:00h Quincenal

#### **Taller de Escritura creativa para mujeres: relatos y autorreflexión.**

No es necesaria experiencia previa, tan solo ganas de escribir y compartir tus textos con otras mujeres.

18:00-19:30h Quincenal

## MARTES 21

### MAÑANA

#### **Manejo de la culpa y los pensamientos negativos (M)**

Trabajaremos desde lo vivencial las emociones y pensamientos más comunes que están detrás de la culpa y la vergüenza.

10:30-12:30h Semanal

### TARDE

#### **Alfabetización digital (M)**

Mejora tus competencias digitales.

17:00-19:00h Semanal

#### **Inglés para el empleo**

Grupo autogestionado para ganar en confianza y seguridad a la hora de manejarnos con el inglés en lo laboral.

18:00-19:30h

## MIÉRCOLES 22



## JUEVES 23

### MAÑANA

#### **Alfabetización digital (M)**

10:00-12:00h

#### **Redes sociales y plataformas digitales: mejora tus relaciones (M)**

Aprende a manejarte con ellas. ¡Vente con tu propio móvil!

10:30-12:00h

### TARDE

#### **Grupo de Crianza de Retiro (TP)**

16:30-18:00h Semanal

#### **Cine Club La mujer en la historia del cine (TP)**

"La Reina de África" de John Huston (1951)

17:30-20:00h

## VIERNES 24

### TARDE

#### **¡Qué nos quiten lo bailao! Encuentro Interespacial por la salud de las mujeres (M)**

Jota, swing y twerk serán las estrellas de este encuentro en el que mover el cuerpo como herramienta para nuestra salud.

17:00-20:00h

## SÁBADO 25

### MAÑANA

#### **Jornada vecinal de trueque de ropa (TP)**

¿Tienes ropa en el armario que ya no te pones? ¿Te hace falta algo para el verano? ¡Vente a truequear!

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 27 AL 31 DE MAYO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO  
Espacio de Igualdad

## LUNES 27

MAÑANA

**Desarrolla una mente de abundancia y sana tus emociones para manifestar tus metas vitales y profesionales (M)**

Un taller para desbloquear patrones que no nos permiten avanzar.

11:00-13:00h Mensual

TARDE

**Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

16:00-18:00h Semanal

**Taller de Escritura creativa para mujeres: relatos y autorreflexión.**

No es necesaria experiencia previa, tan solo ganas de escribir y compartir tus textos con otras mujeres.

18:00-19:30h Quincenal

## MARTES 28

MAÑANA

**Manejo de la culpa y los pensamientos negativos (M)**

10:30-12:30h Semanal

**Petanca vecinal (TP)**

En colaboración con el CMSc Retiro-Salamanca

11:00-12:00h Quincenal

TARDE

**Alfabetización digital (M)**

Mejora tus competencias digitales.

17:00-19:00h Semanal

**Inglés para el empleo**

Grupo autogestionado para ganar en confianza y seguridad a la hora de manejarnos con el inglés en lo laboral.

18:00-19:30h

## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

**Videoforum Mundialito: Ellas dan el golpe (TP)**

Iniciamos el Ciclo de Mujer y Deporte con esta película

10:30-13:00h

TARDE

**Creciendo Juntas (M)**

Espacio de movimiento y expresividad.

17:00-19:00h Mensual

**Tú decides dejar de fumar (M)**

Conociéndome: por qué dejar el tabaco y que ventajas tendrá en mi salud Hablemos de beneficios Estrategias para conseguirlo

18:30-20:00h

## JUEVES 30

MAÑANA

**Alfabetización digital (M)**

10:00-12:00h

**Claves para una comunicación asertiva (M)**

Aprende a resolver conflictos cotidianos con pequeñas píldoras de comunicación asertiva

10:30-12:00h

TARDE

**Grupo de Crianza de Retiro (TP)**

16:30-18:00h Semanal

**Club de Lectura La Sal (M)**

Las hijas horribles, de Blanca Lacasa Carralón

17:30-19:00h Quincenal

**Círculo de mujeres (M)**

18:30-20:00h Quincenal

## VIERNES 31

TARDE

**Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

16:00-18:00h 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)

