

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



SEMANA DEL 1 AL 5 DE MAYO 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

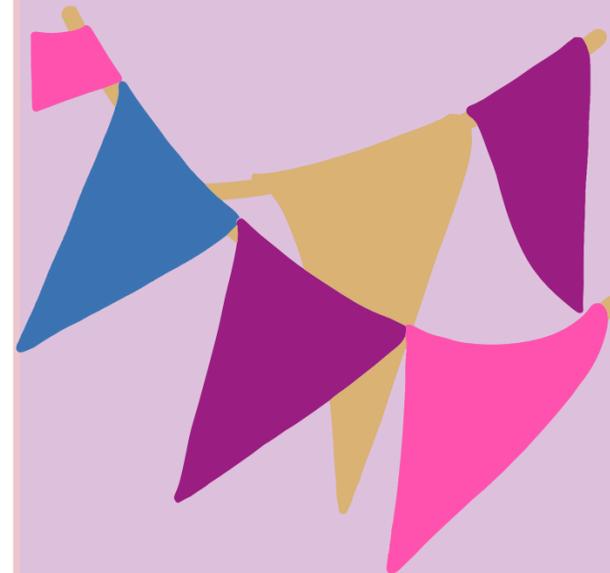
**"EXISTE UNA ENORME
INDUSTRIA QUE ENGORDA A
COSTA DE HACERNOS
SENTIR MAL CON NUESTROS
CUERPOS."**

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



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



SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

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



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



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

