

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN ENERO 2025

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.

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:



Arte Abstracto

Exposición de las obras creadas el curso 2023/24 por un grupo de artistas que estudian juntas desde hace 4 años, creando arte abstracto desde una perspectiva espiritual.



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad

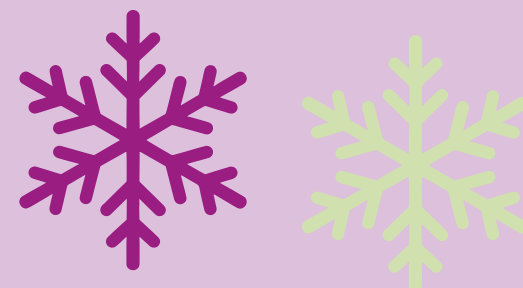


Espacio de Igualdad

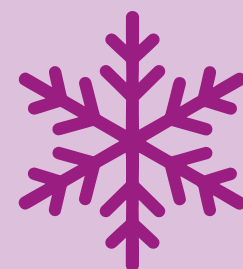
ELENA ARNEDO



MIÉRCOLES 1



FESTIVO



JUEVES 2

“EL MAYOR PELIGRO QUE NOS DEPARA EL FUTURO ES LA APATÍA”.

Jane Goodall, Etóloga y primatóloga. Fue pionera en el estudio en terreno a chimpancés salvajes en Tanzania.

VIERNES 3

TARDE

Ganchillo con Amor (M)
16:00-18:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

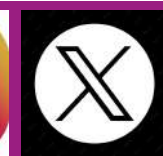


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 6 AL 10 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 6

FESTIVO



MARTES 7

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

Vente a aprender este deporte tradicional que además nos pone en forma físicamente y nos hace sentir más seguras en la ciudad al reapropiarnos de los espacios urbanos en compañía.

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca (proyecto de Prevención de la soledad no deseada)

11:00-12:00h Semanal

MIÉRCOLES 8

TARDE

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

Reuniones mensuales para ayudar a las madres en sus dificultades con la lactancia (postparto, destete, bebés mayores, lactancia y trabajo etc.)

18:00-20:00h Mensual

JUEVES 9

MAÑANA

LinkedIn: Tu perfil profesional paso a paso (M)

Descubre cómo sacar el máximo provecho de LinkedIn de forma sencilla y práctica.

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

Espacio semanal donde nos juntamos un grupo de madres y padres para compartir de manera informal nuestra experiencia, miedos, dudas, alegrías, estrategias...sobre la crianza y crear una red dentro del barrio. Puedes venir con tu peque

16:30 a 18:30h Semanal

VIERNES 10

MAÑANA

Charla: Violencia de género: exposición de casos y elaboración de mapas de salida (TP)

¿Cuál ha sido el mapa del feminicidio en España este último año? ¿Qué nos cuentan los casos? ¿Qué podemos hacer como barrio ante esto? Os proponemos una charla reflexiva de violencia de género.

11:00 a 12:30h

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 13

MAÑANA

Gestión emocional y de las relaciones para el empleo (M)

10:00-13:00h Mensual

Caminando Retiro: Paseos de prevención y empoderamiento (TP)

11:30-13:30h Semanal

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal

¡Quiero usar mi móvil! Mujeres mayores de 60 años (M)

16:00-17:30h Quincenal

MARTES 14

MAÑANA

Martes de Estiramientos (M)

10:00-11:00h Quincenal

Petanca vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca (proyecto de Prevención de la soledad no deseada)

11:00-12:00h Semanal

Desciframos las claves del machismo a través de la realidad aumentada (TP)

12:00-14:00h

TARDE

¡Escritura creativa para mujeres: relatos y autorreflexión (M)

Este taller de escritura creativa para mujeres, un espacio donde exploraremos cómo expresar nuestras emociones, pensamientos y experiencias desde una perspectiva de género.

18:00-20:00h Mensual

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

MAÑANA

Linkedin: Tu perfil profesional paso a paso (M)

Descubre cómo sacar el máximo provecho de LinkedIn de forma sencilla y práctica.

11:00-12:30h quincenal

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30 a 18:30h Semanal

Club de Lectura: Autoras africanas (M)

Este mes arrancamos con un nuevo ciclo en el que nos acercaremos a escritoras africanas contemporáneas. En enero, leeremos "Riwan o el Camino de Arena" de Ken Bugul

17:00-19:30h Quincenal

VIERNES 17

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 20 AL 24 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

LUNES 20

MAÑANA

Caminando Retiro: Paseos de prevención y empoderamiento (TP)

Vente de caminata mañanera, aprovechando el buen tiempo y el fresco de la mañana. Daremos un paseo por El Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad, el empoderamiento y la prevención de la violencia machista

11:30-13:30h Semanal

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal

MARTES 21

Petanca vecinal (TP)

Vente a aprender este deporte tradicional que además nos pone en forma físicamente y nos hace sentir más seguras en la ciudad al reapropiarnos de los espacios urbanos en compañía.

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca (proyecto de Prevención de la soledad no deseada)

11:00-12:00h Semanal

MIÉRCOLES 22

TARDE

Manejo de la ansiedad y las preocupaciones (M)

¿Te sientes atrapada en tus pensamientos? ¿Sientes que las preocupaciones no tienen fin? ¿Sientes que la ansiedad te impide disfrutar del día a día y afecta a tu salud y a tus relaciones? En este taller de 4 sesiones, tomaremos contacto con los detonantes de nuestro estrés y ansiedad, para aprender a manejarlos.

18:00-20:00h Quincenal

JUEVES 23

MAÑANA

Dinámicas grupales en entrevistas de Trabajo II (M)

11:00-13:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30 a 18:30h Semanal

Ciclo sexualidad: Deseo durante la maternidad (M)

17:00 a 18:00h

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Calle Mayor" de J.A: Bardem (1956) (TP)

17:30-20:00h Mensual

VIERNES 24

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 27

MAÑANA

Caminando Retiro: Paseos de prevención y empoderamiento (TP)

11:30-13:30h Semanal

TARDE

¡Quiero usar mi móvil! Mujeres mayores de 60 años (M)

16:00-17:30h Quincenal

MARTES 28

MAÑANA

Martes de Estiramientos (M)

10:00-11:00h Quincenal

Acoso sexual y acoso por razón de sexo en el ámbito laboral (TP)

El objetivo es adquirir conocimientos básicos en materia de acoso laboral, tener un acercamiento a la normativa de prevención y conocer las consecuencias derivadas de este tipo de situaciones.

10:00-12:00h

Petanca vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca (proyecto de Prevención de la soledad no deseada)

11:00-12:00h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Género y Suicidio. Factores de riesgo y protección (TP)

El suicidio en España ha incrementado su tasa en los últimos años. En esta charla queremos hablar de esta situación, así como intercambiar claves para su detección y abordaje.

12:00-14:00h

TARDE

Manejo de la ansiedad y las preocupaciones (M)

¿Te sientes atrapada en tus pensamientos? ¿Sientes que las preocupaciones no tienen fin? ¿Sientes que la ansiedad te impide disfrutar del día a día y afecta a tu salud y a tus relaciones?

18:00-20:00H Quincenal

JUEVES 30

MAÑANA

Mañanas de cine: "La vida empieza hoy" (Laura Maña, 2010) (TP)

Centro de Mayores Benito Pérez Galdós

12:00-14:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30 a 18:30h Semanal

Club de Lectura: Autoras africanas (M)

17:00-19:30h Quincenal

VIERNES 31

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo

