

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN JULIO 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDEO

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: **Ganchilleras**
Esta exposición es una muestra del trabajo de las ganchilleras del Espacio de Igualdad Elena Arnedo Soriano.

Una muestra de la importancia de crear espacios de encuentro y aprendizaje así como de la importancia de autogestionar nuestras vidas en lo social y en lo material.



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 JULIO 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

LUNES 1

MAÑANA

Ansiedad y estiramientos (M)

Os proponemos trabajar con herramientas concretas para poder reducir la ansiedad.

10:00-11:00h Semanal

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo lunes(M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-18:00h Semanal

MARTES 2

MAÑANA

Petanca vecinal(TP)

En colaboración con el CMSc Retiro-Salamanca

10:00-11:00h Quincenal

TARDE

Introducción al tejido de fieltro de lana (M)

Os proponemos explorar el fieltro y todas las posibilidades que ofrece mientras charlamos sobre nuestra sexualidad.

17:00-19:30h

Tu perfil profesional paso a paso (M)

Aprenderás a perfeccionar cada sección de LinkedIn: desde tu foto y banner hasta la creación de tu CV completo.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Ansiedad y estiramientos (M)

Vivir en una gran ciudad así como las discriminaciones de género, hace que llevemos una mochila que, en ocasiones, se manifiesta de formas diferentes. Una de ellas es la ansiedad.

Por todo esto, os proponemos trabajar con herramientas concretas para poder reducir su impacto.

10:00-11:00h Semanal

JUEVES 4

MAÑANA

Actividad intergeneracional: Juegos recreativos (TP)

Ven a disfrutar de una refrescante mañana de juegos recreativos de ayer y hoy para todas las edades: tik tok, let's dance, comba, chapas, tabas...

En colaboración con el GT Soledad no Deseada Retiro-Salamanca

10:00-12:00h

TARDE

Club de Lectura La Sal: "Apegos feroces" de Vivian Gornick (M)

Un libro que va desgranando el relato de la lucha de una hija por encontrar su propio lugar en el mundo.

17:30-19:00h

VIERNES 5

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

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 8 AL 12 DE JULIO 2024

red de
espacios de
igualdad



LUNES 8

MAÑANA

Ansiedad y estiramientos (M)

Os proponemos trabajar con herramientas concretas para poder reducir la ansiedad.

10:00-11:00h Semanal

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-18:00h Semanal

MARTES 9



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Ansiedad y estiramientos (M)

Os proponemos trabajar con herramientas concretas para poder reducir la ansiedad.

10:00-11:00h Semanal

La Liga de la Leche: reuniones informativas (TP)

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

11:30-13:30h Mensual

JUEVES 11



VIERNES 12

MAÑANA

Reverdece tu casa: cuidado de plantas y creación de esquejes (TP)

En este taller se compartirán claves para el mantenimiento y cuidado de las plantas del hogar, así como la reproducción por esquejes.

En colaboración con las UDC Retiro

10:00-12:30h

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

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 15 AL 19 DE JULIO 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 15

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-18:00h Semanal

MARTES 16

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro-Salamanca

10:00-11:00h Quincenal

Elaboración de jabones naturales (TP)

En colaboración con las UDC Retiro

10:30-11:30h

Autocuidado para mujeres (M)

Un taller para mejorar nuestra salud, a través de técnicas de relajación, mindfulness, ejercicios físicos sencillos

10:30-12:30h

TARDE

Introducción al tejido de fieltro de lana (M)

Os proponemos explorar el fieltro mientras charlamos sobre nuestra sexualidad.

17:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Excursión a la piscina de Lago (M)

Llega el verano y toca darse un chapuzón. Vente a pasar el día en la piscina, mientras compartimos momentos de feminismo y actualidad.

10:00-18:00h

Relaciones de pareja tóxicas (M)

Un taller para comprender y abordar las dinámicas de las relaciones de pareja tóxicas: ciclo, roles e impacto de las relaciones tóxicas, claves para el cambio y la construcción de autonomía y proceso de recuperación para la creación de nuevas relaciones.

10:30-12:30h

JUEVES 18

MAÑANA

Autocuidado para mujeres (M)

Un taller para mejorar nuestra salud física y emocional, a través de técnicas de relajación, mindfulness, ejercicios físicos sencillos

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Podcast-forum (TP)

¿Te gusta escuchar podcast? Vente a escuchar podcast sobre feminismo e interseccionalidad para después tener una tertulia con la que compartir opiniones.

18:00-19:00h

VIERNES 19

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

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 22 AL 26 DE JULIO 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

LUNES 22

MAÑANA

Relaciones de pareja tóxicas (M)

Un taller para comprender y abordar las dinámicas de las relaciones de pareja tóxicas: ciclo, roles e impacto de las relaciones tóxicas, claves para el cambio y la construcción de autonomía y proceso de recuperación para la creación de nuevas relaciones.

10:30-12:30h Semanal

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-18:00h Semanal

MARTES 23

MAÑANA

Autocuidado para mujeres (M)

Un taller para mejorar nuestra salud física y emocional, a través de la relajación, mindfulness, ejercicios físicos sencillos

10:30-12:30h

Cine de Verano: Lionheart (2018) (TP)

Adaeze es una mujer decidida a tomar las riendas de la empresa de transporte de su padre. Pero tendrá que luchar para demostrar su valía.

11:00-13:00h

TARDE

Inteligencia emocional y liderazgo en el trabajo (M)

Vente a trabajar tus habilidades emocionales en el ámbito laboral

18:00-20:00h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Tu móvil y tú (M)

Este espacio está diseñado para ayudarte a establecer una relación positiva y segura con tu teléfono móvil.

10:00-13:00h

SALTA: Tu nueva Oficina Virtual de Empleo (M)

¡Ven a conocer la Oficina Virtual de Empleo!. Regístrate y accede a todos los servicios y recursos que ofrece la Agencia para el Empleo.

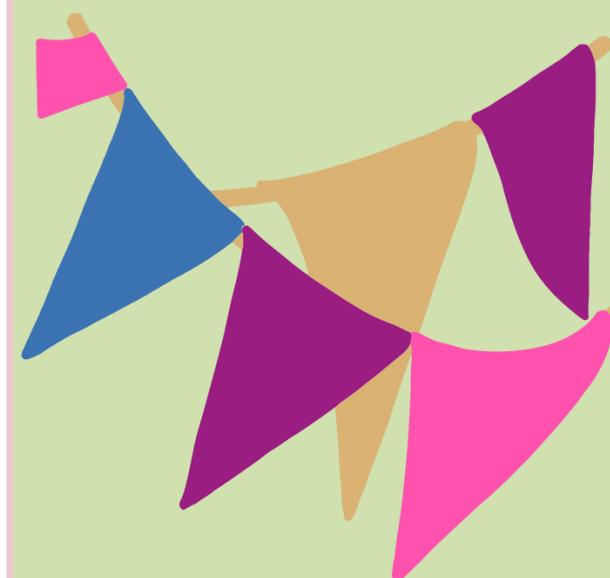
10:00-11:30h

Relaciones de pareja tóxicas (M)

Un taller para comprender y abordar las dinámicas de las relaciones de pareja tóxicas.

10:30-12:30h Semanal

JUEVES 25



FESTIVO

VIERNES 26

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

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 29 AL 31 DE JULIO 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

LUNES 29

TARDE

Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-18:00h Semanal

MARTES 30

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

Ven a compartir este deporte con otras personas del barrio.

En colaboración con el CMSc Retiro-Salamanca

10:00-11:00h Quincenal

TARDE

Introducción al tejido de fieltro de lana (M)

Durante este verano, vamos a poner a prueba nuestras habilidades con las manualidades. Para ello, os proponemos explorar el fieltro y todas las posibilidades que ofrece mientras charlamos sobre nuestra sexualidad.

17:00-19:30h Quincenal

MIÉRCOLES 31

TARDE

Cine de Verano: Barbie (TP)

Barbie (Margot Robbie) lleva una vida ideal en Barbieland, allí todo es perfecto, con chupi fiestas llenas de música y color. Cuando Barbie se dé cuenta de que es capaz de apoyar los talones en el suelo, y tener los pies planos, decidirá calzarse unos zapatos sin tacones y viajar hasta el mundo real.

17:00-19:30h



"NO PUEDO ESTAR COMPLETAMENTE LIBRE MIENTRAS HAYA MUJERES OPRIMIDAS EN CUALQUIER RINCÓN DEL MUNDO."

Ama Ata Aidoo, nacida como Christina Ama Aidoo (23 de marzo de 1942-31 de mayo de 2023), fue una escritora ghanesa

25 de julio de 2024
Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente

(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

