

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 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](mailto:elenaarnedo3@madrid.es)

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

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 8 a 16 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



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 2 DE AGOSTO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

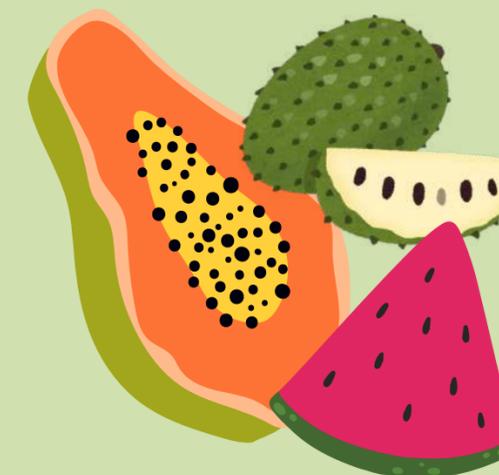
ELENA ARNEDO

19 de agosto de 2024  
**Día Mundial de la Fotografía**

*La cámara no miente, solo muestra la verdad que a veces preferimos ignorar.*

**Diane Arbus. Fotógrafa**

JUEVES 1



VIERNES 2

MAÑANA

**Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)**

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos en grupo.

10:00-14:00h 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 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 5

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.

10:00-11:30h Semanal

### Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos en grupo.

10:00-14:00h Semanal

## MARTES 6

MAÑANA

### Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

Este taller invita a conocer su funcionamiento, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro propio bienestar.

10:00-11:30h Semanal

### 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.

10:00-11:00h Semanal

## MIÉRCOLES 7

MAÑANA

### Visita exposición: Madrid, chica Almodóvar (TP)

Una muestra de más de 200 fotografías que muestra los escenarios y los lugares madrileños más icónicos de las películas del director, analizando la relación de Almodovar con la ciudad de Madrid.

10:30-12:30h

## JUEVES 8

MAÑANA

### Liderazgo en el trabajo

Un taller para fortalecer nuestras habilidades emocionales para trabajo grupal.

10:30-12:00h

## VIERNES 9

MAÑANA

### Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

Este taller invita a conocer su funcionamiento, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro propio bienestar.

10:00-11:30h Semanal

### Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos en grupo.

10:00-14:00h 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 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 12

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.

10:00-11:30h Semanal

### Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos en grupo.

10:00-14:00h Semanal

## MARTES 13

MAÑANA

### Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

10:00-11:30h Semanal

### Podcast-forum en torno a la sexualidad femenina (M)

¿Te gusta escuchar podcast? Vente a escuchar un documental sobre sexualidad femenina

10:00-11:30h

### Autocuidado para mujeres (M)

Un taller para mejorar nuestra salud física y emocional, a través de técnicas de relajación, mindfulness, ejercicios físicos sencillos, claves sobre alimentación y trucos de autocuidado diario de nuestra imagen personal.

10:00-12:00h Semanal

## MIÉRCOLES 14

MAÑANA

### Visita exposición: Barrios. Madrid 1976 1980 (TP)

Visita a la muestra de fotografía de Javier Campana para PhotoEspaña 2024. Más de 90 fotografías sobre la periferia de una ciudad llena de grandes contrastes entre 1976 y 1989.

10:30-12:30h

### 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.)

11:30-13:30h Mensual

## JUEVES 15



FESTIVO

## VIERNES 16

MAÑANA

### Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

Este taller invita a conocer su funcionamiento, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro propio bienestar.

10:00-11:30h Semanal

### Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)

10:00-14:00h 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 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 19

MAÑANA

**Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)**

10:00-14:00h Semanal

## MARTES 20

MAÑANA

**Petanca vecinal (TP)**

Vente a aprender este deporte tradicional que además nos pone en forma físicamente.

En colaboración con el CMSc Retiro-Salamanca

10:00-11:00h. Quincenal

**Autocuidado para mujeres (M)**

Un taller para mejorar nuestra salud física y emocional, a través de técnicas de relajación, mindfulness, ejercicios físicos sencillos, claves sobre alimentación y trucos de autocuidado diario de nuestra imagen personal.

10:00-12:00h Semanal

## MIÉRCOLES 21

MAÑANA

**Cineforum "Pobres Criaturas" (TP)**

"Bella Baxter es una joven revivida por el brillante y poco ortodoxo científico Dr. Godwin Baxter. Bajo la protección de Baxter, Bella está ansiosa por aprender, escapándose con un sofisticado y perverso abogado, en una aventura vertiginosa a través de los continentes"

10:00-13:00h

## JUEVES 22

MAÑANA

**Caminando Retiro (TP)**

Vente de caminata mañanera, aprovechando el buen tiempo y el fresco de la mañana nos daremos un paseo por el Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad y el empoderamiento.

9:00-11:00h

**Autocuidado para mujeres (M)**

10:00-12:00h Semanal

## VIERNES 23

MAÑANA

**Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)**

10:00-14:00h Semanal

**Paseo comunitario: un paseo por la comunidad china de Usera (TP)**

El distrito de Usera es, después de Centro, el que mayor población de origen chino alberga, lo cual le ha valido el apodo de "el China Town del sur". En este paseo conoceremos este barrio de Madrid, rompiendo convencionalismos y estereotipos negativos hacia su población y conociendo el papel de las mujeres chinas en materia de participación y desarrollo comunitario.

10:30-12:30h

(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)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO  
Espacio de Igualdad

## LUNES 26

MAÑANA

### Ganchillo con amor. Grupo lunes (M)

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos en grupo.

10:00-14:00h Semanal

## MARTES 27

MAÑANA

### Tu perfil profesional paso a paso (M)

Continuamos aprendiendo LinkedIn. En esta ocasión, aprenderemos a actualizar el feed, buscar ofertas, y diferentes recomendaciones en la búsqueda de empleo.

11:00-12:30h

### Autocuidado para mujeres (M)

10:00-12:00h Semanal

### 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

## MIÉRCOLES 28

MAÑANA

### Visita exposición: Chupas y Parkas (TP)

Una muestra que reúne todo tipo de fotografías, prendas de ropa y otras reliquias de los años 60, 70 y 80 de dos de las grandes subculturas urbanas: los rockers y mods

10:30-12:30h

## JUEVES 29

MAÑANA

### Cine forum "Invisibles" (TP)

proyección de la película "Invisibles". Tres mujeres se reúnen todos los jueves para dar un paseo antes de acudir a sus puestos de trabajo. Tratan de contarse lo que les sucede o les preocupa. A pesar de las diferencias y desencuentros, hay algo que une a estas protagonistas: la edad y el peso que sienten al saber que ya han recorrido prácticamente la mitad de sus vidas.

11:00-14:00h

### Autocuidado para mujeres (M)

10:00-12:00h Semanal

## VIERNES 30

MAÑANA

### Ganchillo con amor. Grupo viernes (M)

10:00-14:00h 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)

