

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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: **Dominga habla sola**
Una exposición para cambiar la idea de envejecimiento, empoderar a las mujeres mayores y luchar contra la soledad no deseada y la violencia machista.
- Exposición: **Ganchilleras creadoras**
Un itinerario en el tiempo sobre los trabajos realizados y la experiencia semanal de un grupo de mujeres que comparte soledades, alegrías, disgustos... Una experiencia que continúa y que es bonita de contar.



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 4 DE OCTUBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

“PERDER LA CONFIANZA EN EL PROPIO CUERPO ES PERDER LA CONFIANZA EN UNA MISMA”

Simone de Beauvoir (1908-1986).
Filósofa, profesora, escritora y
activista feminista francesa, autora
de diversas obras sobre temas
políticos, sociales y filosóficos.

10 de octubre de 2024
**Día Mundial de la Salud
Mental**

MARTES 1

MAÑANA

Petanca Vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro
Salamanca

11:00-12:00h. Semanal

TARDE

Alfabetización Digital: Todo sobre WhatsApp: mensajería útil para el empleo (M)

A lo largo de 7 sesiones, iremos
descubriendo los trucos y secretos
que están detrás de las
aplicaciones de mensajería
instantánea. Vente a resolver todas
tus dudas y a descubrir otras
funciones: atajos del teclado, envío
de audio mensajes, fijar
conversaciones, uso del altavoz
interno...

18:00-19:30h. Semanal

MIÉRCOLES 2



JUEVES 3

MAÑANA

Tu perfil profesional paso a paso (M)

Continuamos conociendo LinkedIn.
En esta ocasión, aprenderemos a
actualizar el feed así como buscar
ofertas y recursos para la búsqueda
de empleo. Conoce todos los trucos
de esta gran red profesional y
averigua cuáles pueden ser las
mejores formas de mostrar tu
candidatura en LinkedIn.

11:00-12:30h

Grupo terapéutico de autocuidado (M)

A lo largo de las sesiones
aprenderemos estrategias para
mejorar nuestra autoestima, poner
límites y regular nuestras
emociones. Nuestro objetivo: crear
poco a poco nuestras propias
rutinas de autocuidado.

12:00-13:30h. Quincenal

VIERNES 4

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal

SÁBADO 5

MAÑANA

Jornada vecinal de trueque de ropa (TP)

¿Tienes ropa en el armario que ya
no te pones? ¿Te hace falta algo de
ropa para afrontar el otoño? Vente
a esta jornada vecinal de Trueque
Solidario de Ropa para todas las
edades, promovido por la Red
Interampas, la Asociación Cultural
Hacenderas y el El Elena Arnedo
Soriano.

Promovido por la Red Interampas,
la Asociación Cultural Hacenderas

10:30-13:30h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 7

MAÑANA

FotogrAfiarte (M)

En este taller queremos mezclar el arte de la fotografía con el collage y otras técnicas plásticas.

Realizaremos fotografías que modificaremos añadiendo hojas, hilos y más. ¿Te animas a explorar-Arte?

10:00-11:30h Semanal

Caminando Retiro (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 y el empoderamiento.

11:30-13:00h Semanal

MARTES 8

MAÑANA

Petanca Vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca

11:00-12:00h. Semanal

TARDE

Alfabetización Digital: Todo sobre Whatsapp; Mensajería útil para el empleo (M)

18:00-19:30h Semanal

Tarde romántica: Visita exposición "Las series de nuestra vida" y al Museo del Romanticismo" (TP)

Os proponemos un itinerario sentimental por la vida cotidiana española a través de estas dos exposiciones.

16:30-18:00h

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Salud Financiera (M)

Aprende en este taller a descubrir como influyen tus emociones en tu economía, a explorar los patrones familiares vinculados con tu relación con el dinero, a identificar tus necesidades y gestionar tus recursos de manera coherente. Ha llegado el momento de incorporar la Salud Financiera en tu vida.

11:00-13:00h Semanal



JUEVES 10

TARDE

Club de Lectura La Sal: "La buena terrorista" de Doris Lessing (M)

Un retrato del conflicto entre lo personal y lo político, entre la vida domestica y la rebeldía.

17:30-19:00h

Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

Este es un espacio de encuentro para mujeres, donde nos reunimos para compartir nuestras experiencias, para expresarnos tal y como somos, para conectar con nuestra creatividad y sabiduría, para aprender con otras mujeres.

18:30-20:00h Quincenal

VIERNES 11

MAÑANA

Soltar, Fluir y Crear: práctica de Arteterapia con Acuarela (TP)

A través de la acuarela, aprenderemos a soltar el control, fluir con el momento presente y conectar con nosotras mismas. Este taller te invita a disfrutar del proceso artístico como un camino hacia el empoderamiento y la relajación, mientras compartimos reflexiones y experiencias desde una perspectiva de género. No es necesaria experiencia previa.

10:00-12:00h Semanal

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 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 14

MAÑANA

FotogrAfiarte (M)

10:00-11:30h Semanal

Caminando Retiro (TP)

11:30-13:00h Semanal

TARDE

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

16:00-17:30h Quincenal

Visita guiada: Ganchilleras Creadoras (TP)

Una exposición que muestra un itinerario en el tiempo sobre los trabajos realizados y la experiencia semanal donde un grupo de mujeres comparte todo lo que nos mueve en el día a día. Ven a conocer la exposición.

16:00-18:00h

MARTES 15

MAÑANA

Amor propio en acción (M)

Aprende a potenciar tu autoestima y construir una relación positiva con tu cuerpo.

10:30-12:00h Semanal

Petanca Vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca

11:00-12:00h. Semanal

TARDE

Se Trata de Igualdad (TP)

Un taller dinámico en el que ponernos en la piel de cuatro víctimas a través de un SCAPE ROOM titulado "Escapa de la Trata".

En colaboración con Mujeres de Opañel

16:00-18:00h

Alfabetización Digital: Todo sobre Whatsapp, mensajería útil para el empleo (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

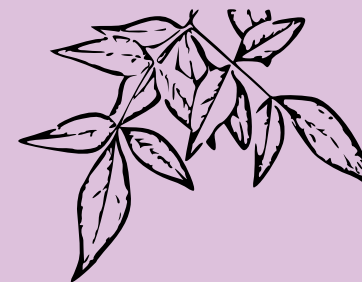
Miércoles de Estiramientos (M)

Espacio de autocuidados y en el que conocer nuestro cuerpo, aprender una buena postura y cuidarnos un poco más.

10:00-11:00h Quincenal

Salud Financiera (M)

11:00-13:00h Semanal



JUEVES 17

MAÑANA

Visita guiada "Camino de resiliencia: la transformación de la salud mental a través del arte contemporáneo" (TP)

10:00-12:00h

Grupo terapéutico de autocuidado (M)

12:00-13:30h. Quincenal

TARDE

Cine Club: "La Costilla de Adán", de George Cukor (TP)

Vente a cultivar la afición por el cine con una mirada de género.

17:30-20:00h

Podcast forum: Día Internacional de la Salud Mental (M)

18:00-19:30h

VIERNES 18

MAÑANA

Soltar, Fluir y Crear: práctica de Arteterapia con Acuarela (TP)

A través de la acuarela, aprenderemos a soltar el control, fluir con el momento presente y conectar con nosotras mismas. Este taller te invita a disfrutar del proceso artístico como un camino hacia el empoderamiento y la relajación, mientras compartimos reflexiones y experiencias desde una perspectiva de género. No es necesaria experiencia previa.

10:00-12:00h Semanal

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 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 21

MAÑANA

FotogrAfiarte (M)

10:00-11:30h Semanal

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

Este taller te ayudará a entender las dinámicas en relaciones, aprender a identificar y gestionar las emociones propias y ajenas y aprender a relacionarte desde una comunicación más eficaz y respetuosa.

10:00-13:00h

Caminando Retiro (TP)

Grupo de paseo por el Retiro para activarnos.

11:30-13:00h Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Amor propio en acción: fortalece tu autoestima y la relación con tu cuerpo(M)

10:30-12:00h Semanal

Petanca Vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca

11:00-12:00h. Semanal

TARDE

Aula Digital para el empleo (M)

17:00-18:00h Mensual

Alfabetización Digital: Todo sobre Whatsapp, mensajería útil para el empleo (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Salud Financiera (M)

11:00-13:00h Semanal

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

Formación para profesionales sobre suicidio: prevalencia, causas en por razones de género, etc..

12:00-14:00h

TARDE

Cinefórum: "El Techo Amarillo" (TP)

En 2018, un grupo de nueve mujeres presentaron una denuncia contra dos de sus profesores del Aula de Teatro de Lleida por abusos sexuales ocurridos cuando eran unas adolescentes. Coloquio posterior con Violeta Porta, una de las protagonistas de esta historia.

17:30-20:00h

JUEVES 24

MAÑANA

Tu móvil y tú (M)

10:00-13:00h

Tu perfil profesional paso a paso (M)

11:00-12:30h

TARDE

Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

18:30-20:00h Quincenal

Club de Lectura La Sal: La buena terrorista" Doris Lessing (M)

17:30-19:00h

VIERNES 25

MAÑANA

Soltar, Fluir y Crear: práctica de Arteterapia con Acuarela (TP)

10:00-12:00h Semanal

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal

Cinefórum: "Una niña". Día internacional de la niña. (TP)

Documental que cuenta la historia de Sasha una niña de 7 años.

17:00-19:30h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 28

MAÑANA

FotogrAfiarte (M)

10:00-11:30h Semanal

Caminando Retiro (TP)

Grupo de paseo por el Retiro para activarnos.

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Visita guiada: Ganchilleras Creadoras (TP)

16:00-18:00h

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

16:00-17:30h Quincenal

MARTES 29

MAÑANA

**Amor propio en acción:
fortalece tu autoestima y la
relación con tu cuerpo(M)**

10:30-12:00h Semanal

Petanca Vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca

11:00-12:00h. Semanal

TARDE

**Alfabetización Digital: Todo
sobre Whatsapp, mensajería
útil para el empleo (M)**

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Salud Financiera (M)

11:00-13:00h Semanal



TARDE

**¿Cómo pueden ser los
barrios un espacio para los
cuidados? (TP)**

En esta conferencia hablaremos de cómo podemos poner el espacio urbano al servicio de la vida, las relaciones y los cuidados.

17:30-19:30h

JUEVES 31



**"PARA LA MAYOR
PARTE DE LA
HISTORIA,
'ANÓNIMO' ERA
UNA MUJER"**

Virginia Woolf (1882-1941).
Escritora británica, autora de
novelas, cuentos y numerosas
obras teatrales y literarias.

15 de octubre de 2024
Día de las Escritoras

(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

