

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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: **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 3 DE NOVIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



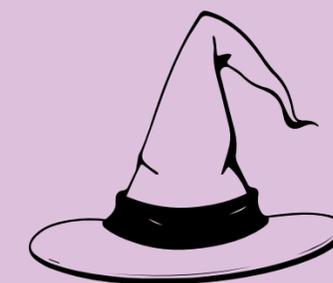
Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO



VIERNES 1

FESTIVO



(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 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

LUNES 4

"TENÍAMOS DOS OPCIONES: ESTAR CALLADAS Y MORIR O HABLAR Y MORIR. DECIDIMOS HABLAR"

Malala Yousafzai (1994). Activista pakistaní que recibió el Premio Nobel de la Paz en 2014

MARTES 5

MAÑANA

Petanca Vecinal (TP)

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

11:00-12:00h. Semanal

TARDE

Alfabetización digital: correo electrónico útil para el empleo (M)

¿Quieres mejorar tus habilidades digitales para la búsqueda de empleo? El grupo de Alfabetización digital cuenta contigo: aprende a enviar correos electrónicos y adjuntar archivos de forma fácil y rápida. Domina las herramientas básicas de internet y gana confianza para mejorar tu perfil profesional

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 6

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.

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h Semanal

JUEVES 7

MAÑANA

Grupo terapéutico de autocuidado (M)

12:00 a 13:30h. Quincenal

TARDE

Club de Lectura La Sal: "La casa de Liljecrona" de Selma Lagerlöf (M)

Una obra mágica y conmovedora sobre una Rectoría en la Suecia profunda de 1800.

17:30-19:00h. Quincenal

Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

Este es un espacio de encuentro para mujeres, donde nos reunimos para compartir nuestras experiencias y aprender con otras mujeres.

18:30-20:00h Quincenal

VIERNES 8

MAÑANA

Aflora tu creatividad con Canva (M)

Canva es una herramienta fácil e intuitiva que va a ayudarte a sacar fuera gráficamente tus ideas y a mejorar tus habilidades en diferentes ámbitos de tu vida.

10:00- 12:00h

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 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 11

TARDE

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

Te proponemos un taller para aprender y perder el miedo al móvil. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!

16:00-17:30h

MARTES 12

MAÑANA

Petanca Vecinal (TP)

Vente a aprender este deporte tradicional.

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

11:00-12:00h. Semanal

TARDE

Alfabetización digital: correo electrónico útil para el empleo (M)

Aprende a enviar correos electrónicos y adjuntar archivos de forma fácil y rápida. Domina las herramientas básicas de internet y gana confianza para mejorar tu perfil profesional

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

“Las plantas y las mujeres” (M)

Nos acercaremos al mundo de las plantas y sus usos a lo largo de la Historia, en un paseo por el Retiro.

10:00-12:00

Salud Financiera (M)

Aprende a mejorar tu economía

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Taller mensajes a hombres para hombres (H)

Un espacio para pensar qué papel queréis ocupar los hombres con motivo del 25N.

18:00-19:30h

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h Mensual

JUEVES 14

TARDE

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Muerte de un ciclista" de Juan Antonio Bardem (1955) (TP)

17:30-20:00h Mensual

Podcast: Escuchemos las voces del 25N (M)

¿Sabes lo que es un Podcast? Es como un programa de radio ya grabado en el que se proponen diferentes temáticas. Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer escucharemos uno y después debatiremos sobre éste.

18:00-19:30h

VIERNES 15

MAÑANA

Cine por el 25N: "Jaulas" (TP)

Volvemos con el ciclo de cine Para no olvidar con esta película de Nicolás Pacheco (2018). En un poblado andaluz que se ha quedado anclado en el tiempo, Concha y su hija Adela sueñan con una vida mejor. Ambas deciden escapar de las jaulas que siempre han sido sus vidas.

En colaboración con los Centros de Mayores de Retiro

10:00-12:00h

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 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 18

MAÑANA

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 Mensual

MARTES 19

MAÑANA

Petanca Vecinal (TP)

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

11:00-12:00h. Semanal

Mindfulness y autocompasión en el proceso de duelo (TP)

12:00-13:30h.

TARDE

Aula digital para el Empleo (M)

Creación de cv digitales, búsqueda de empleo en internet, afrontar entrevistas virtuales...

17:00-18:00h Mensual

Alfabetización digital: correo electrónico útil para el empleo (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Salud Financiera (M)

Aprende a mejorar tu economía

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Actividad Interespacial 25N: Autodefensa feminista en Nave de Ternerias (Matadero) (M)

Con motivo del 25N, queremos reunir a todos los grupos de autodefensa feminista de la Red de Espacios de Igualdad y todas las mujeres que quieran participar en esta clase grupal de autodefensa feminista.

17:00-20:00h

JUEVES 21

MAÑANA

Paseo comunitario: Las mujeres de distrito Salamanca. (TP)

En colaboración con el Grupo de Trabajo de Soledad No Deseada Retiro-Salamanca

10:30-12:30h

Grupo terapéutico de autocuidado (M)

12:00 a 13:30h

TARDE

Club de Lectura La Sal: "La casa de Liljecrona" Selma Lagerlöf (M)

17:30-19:00h

Taller de jabones decorados con ganchillo (M)

16:00-18:00h

Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

18:30-20:00h Quincenal

VIERNES 22

MAÑANA

Haberlas haylas: mujeres artistas en la Historia (TP)

Conferencia sobre mujeres artistas a lo largo de la Historia

10:00-12:00h

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal

¿Vivo como quiero o como debo? (M)

Un taller para reflexionar sobre nuestras vivencias, preocupaciones...

18:00-20:00h

SABADO 23

MAÑANA

Comunicación a través del Teatro (M)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

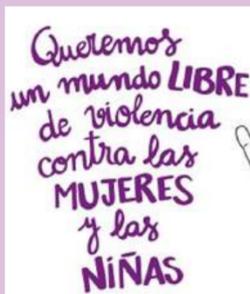
LUNES 25

MAÑANA

Siembra por los feminicidios (TP)

Como cada año y con motivo del Día internacional contra la Violencia de Género os invitamos a participar en una siembra pública, una planta por cada mujer y menor asesinadas este 2024.

10:00-12:00h



TARDE

Homenaje a Elena Arnedo Soriano (TP)

16:00-17:00h

MARTES 26

MAÑANA

Petanca Vecinal (TP)

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

11:00-12:00h.

TARDE

Alfabetización digital: correo electrónico útil para el empleo (M)

¿Quieres mejorar tus habilidades digitales para la búsqueda de empleo? El grupo de Alfabetización digital cuenta contigo: aprende a enviar correos electrónicos y adjuntar archivos de forma fácil y rápida. Domina las herramientas básicas de internet y gana confianza para mejorar tu perfil profesional

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Miércoles de estiramientos (M)

Espacio de autocuidados para conocer nuestro cuerpo.

10:00-11:00h Mensual

Salud Financiera (M)

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Creciendo Juntas (M)

Un espacio donde poder expresarnos, liberarnos de aquello que nos molesta, un espacio de confianza, libre de juicios donde nos compartimos y nos enriquecemos. Amor/Humor y emoción (la que sea) es bienvenida y sostenida entre todas.

17:00-19:00h Mensual

JUEVES 28



TARDE

Taller de jabones decorados con ganchillo (M)

Un espacio de encuentro entre mujeres para hacernos un regalo a nosotras mismas. Haremos jabones y lo decoraremos con ganchillo.

16:00-18:00h

VIERNES 29



TARDE

Ganchillo con Amor (M)

Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, aprendiendo técnicas nuevas, mientras ponemos en marcha proyectos de ganchillo que promuevan la igualdad, sensibilizan contra la violencia machista... Nos juntamos semanalmente...¡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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo

