

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2024

red de  
espacios 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. Días 31 y 24 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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



### CAMPAÑAS SOLIDARIAS

*En colaboración con la Red Interampas y la asociación cultural Hacenderas*



### Campaña de recogida solidaria de juguetes

Del 2 al 13 de diciembre: recogida.

Del 16 al 20 de diciembre: entrega.



### 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 1 AL 6 DE DICIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

## DOMINGO 1

MAÑANA

### Arte en movimiento (TP)

Performance y una taller de la mano de la sexóloga y humorista Nuria Cano, donde pondremos el foco en el cuerpo, la sexualidad y la diversidad.

11:30-13:30h

## LUNES 2

MAÑANA

### Caminando Retiro (TP)

Daremos un paseo por El Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad y el empoderamiento.

11:30-14:00h

## MARTES 3

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 4

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

## JUEVES 5

MAÑANA

### Grupo terapéutico (M)

Espacio de trabajo personal para el manejo de las emociones donde aprendemos a poner límites en nuestra vida

12:00-13:30h



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 6

# FESTIVO

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

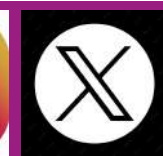


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 9

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 10

MAÑANA

### Arteterapia: "Desplegando Libertad: El abanico como voz de la mujer" (M)

Desmontamos los imperativos de género usando el abanico como herramienta de autoafirmación

10:30-12:30h

### Petanca Vecinal (TP)

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

11:00-12:00h. Semanal

### Aula digital para el Empleo (M)

17:00-18:00h

TARDE

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

18:00-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 11

MAÑANA

### Miércoles de estiramientos (M)

10:00-11:00h

### Dinámicas grupales en entrevistas (M)

Conocerás las técnicas y dinámicas que se utilizan en los procesos de selección y las habilidades para superarlas.

11:00-12:30h

### Museo del Romanticismo (TP)

Conoce el Museo del Romanticismo acompañadas de una mirada de género.

11:00-13:00h

TARDE

### La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h

## JUEVES 12

TARDE

### Taller de jabones decorados con ganchillo (M)

Un espacio de encuentro entre mujeres para hacernos un regalo a nosotras mismas.

16:00-18:00h

### Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h

### Cine Club La mujer en la historia del cine: "Al este del edén" de Elia Kazan (1955) (TP)

Vente a disfrutar de este ciclo donde cultivaremos nuestra afición por el cine con una mirada de género.

17:30-20:00h

### Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

18:30-20:00h

## VIERNES 13

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

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 16

### 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

### TARDE

#### Charla de derecho civil en materia de familia y vivienda (TP)

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla en materias de derechos de familia y vivienda. Lugar: El María Zambrano (C/Andrés Mellado, 44)

17:00-19:00h

## MARTES 17

### 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

## MIÉRCOLES 18



## JUEVES 19

### MAÑANA

#### Chocolatada vecinal (TP)

*En colaboración con el grupo de trabajo de Prevención de la soledad no deseada Retiro Salamanca*

10:00-13:00h

### TARDE

#### Taller de jabones decorados con ganchillo (M)

16:00-18:00h

#### Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h

#### Club de Lectura La Sal:

#### "la vegetariana" Hang Kang (M)

17:30-19:00h

#### Podcast forum: Escuchemos las voces de las mujeres en periodos vacacionales (M)

Hablaremos de los espacios de cuidados y el reparto de tareas en los encuentros familiares y con amistades durante estas fiestas.

18:00-19:30h

## VIERNES 20

### 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

(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

LUNES 23

**"EL FEMINISMO NO CONSISTE EN HACER A LAS MUJERES MÁS FUERTES. LAS MUJERES YA SON FUERTES. SE TRATA DE CAMBIAR LA FORMA EN QUE EL MUNDO PERCIBE ESA FUERZA."**

G.D. Anderson, activista, escritora y poeta australiana.

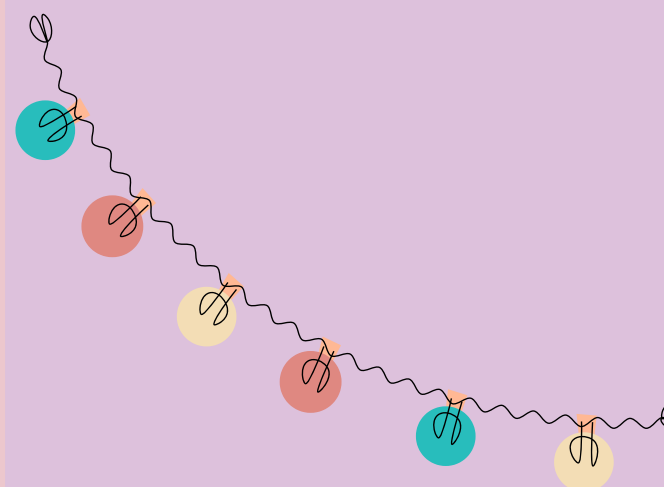
MARTES 24

**CERRADO**



MIÉRCOLES 25

**FESTIVO**



JUEVES 26

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

16:30-18:30h

VIERNES 27

TARDE

### Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 30

**"PARA HACER QUE UNA LÁMPARA ESTÉ SIEMPRE ENCENDIDA, NO DEBEMOS DE DEJAR DE PONERLE ACEITE."**

Teresa de Calcuta, misionera y Premio Nobel de la Paz en 1979.

MARTES 31

MAÑANA

**CERRADO**



(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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)

