

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. 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
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



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 9

MAÑANA

**Taller de Arteterapia:
"Desplegando Libertad: El
Abanico como Voz de la
Mujer" (M)**

10:30-12:30h

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

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

Aula digital para el Empleo (M)

Creación de cv digitales, búsqueda
de empleo en internet, afrontar
entrevistas virtuales... Ven con tu
curriculum y tu ordenador si tienes.
(Si no, te prestamos uno)

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
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 CMSc Retiro Salamanca (proyecto de Prevención de la soledad no deseada)

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)

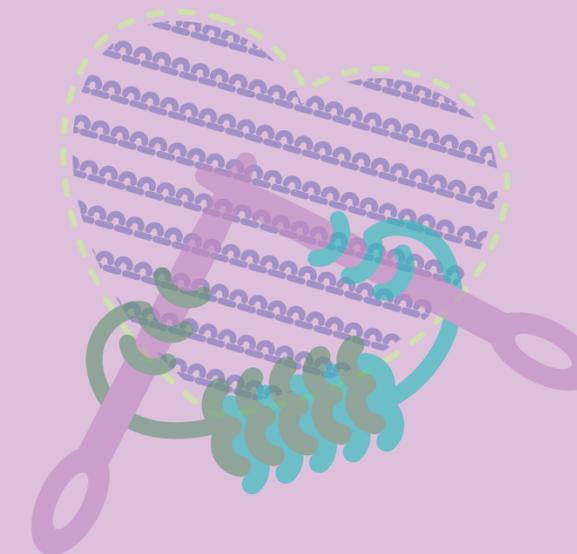
17:30-19:00h

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)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

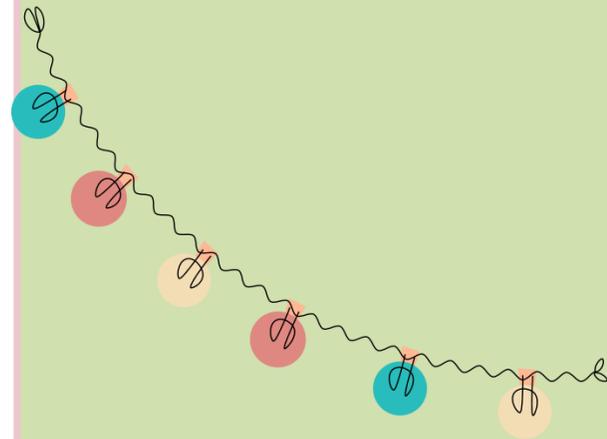
LUNES 23

"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.

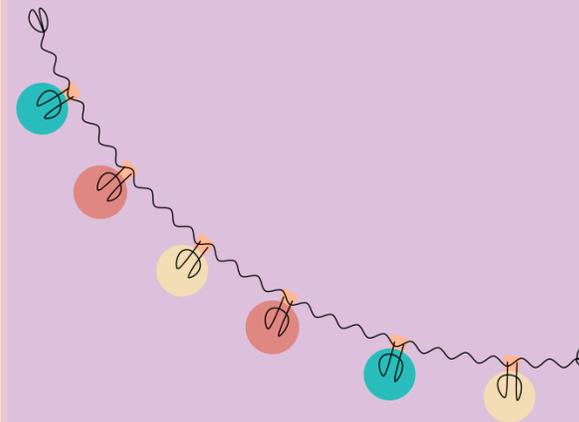
MARTES 24

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 30

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo

