

# 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](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



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## 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

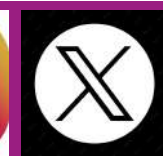


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](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



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](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 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)

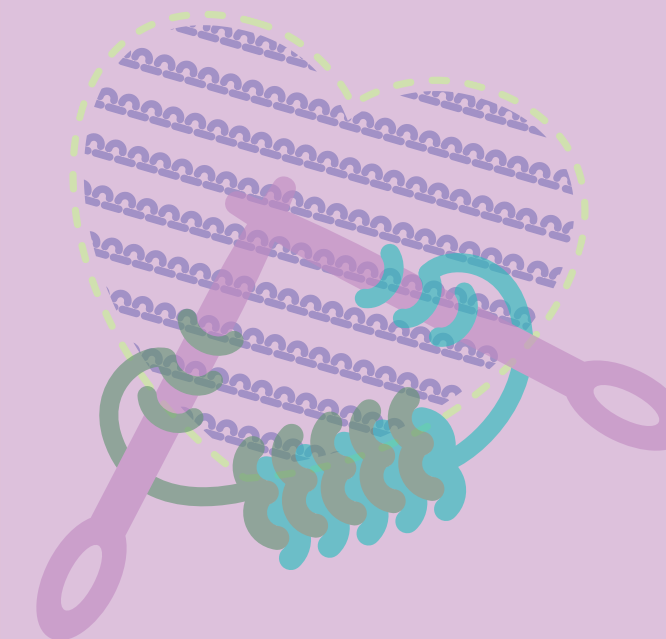
17:30-19:00h

#### 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](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

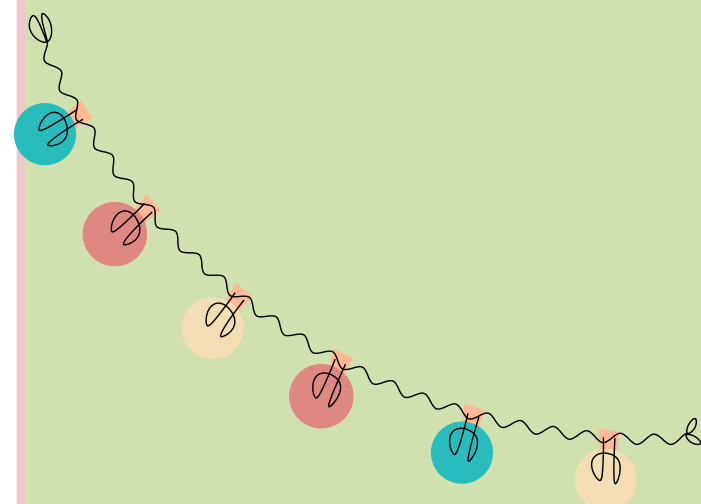
LUNES 23

"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.

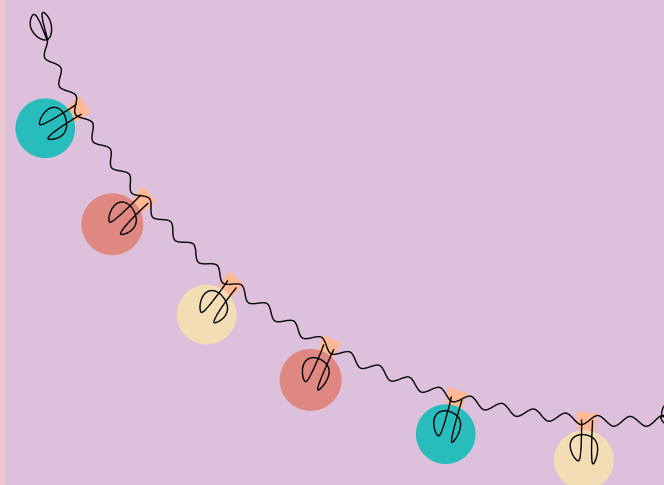
MARTES 24

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

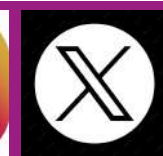


políticas sociales,  
familia e igualdad

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

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)

