

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025

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.

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.

OFRECEMOS:

- Formación y asesoramiento a profesionales
- Formación a recursos comunitarios

ADEMÁS TENEMOS:

- Disponibilidad de aulas
- Biblioteca Feminista La Sal
- Un ordenador para mí. Uso libre

EXPOSICIONES DEL MES:

➤ 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 2 DE FEBRERO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

"SI VAS A AMARME SOLO SIGUIENDO TUS REGLAS, GUÁRDATE TU AMOR."

Chimamanda Ngozi Adichie, escritora y dramaturga nigeriana

14 de febrero

Día de San Valentín y Día Europeo de la Salud Sexual

SÁBADO 1

TARDE

Pálpitos: performance y taller de curiosidades (TP)

Performance en torno a la diversidad a la hora de vivir la sexualidad, con taller para trabajar las curiosidades sexuales

En colaboración con Rodando con la Sexualidad

17:00-19:00 h

DOMINGO 2

"NADA DE LO QUE HAY EN NUESTRA VIDA DEBE SER TEMIDO, SOLO COMPRENDIDO"

Marie Curie

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

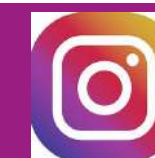


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 3

MAÑANA

Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)

Vente de caminata mañanera. Daremos un paseo por El Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad, el empoderamiento y la prevención de la violencia machista

11:30-13:30h Semanal

Ganchillo con amor grupo lunes (M)

16:00-18:00h Semanal

MARTES 4

MAÑANA

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

En colaboración con Zeena
11:00-13:00h Semanal

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Escritura creativa para mujeres: relatos y autorreflexión (M)

18:00-20:00h Mensual

Tutorías Alfabetización Digital (M)

Te ofrecemos un espacio personalizado en el que poder resolver tus dudas informáticas.

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

MANO es un taller creativo que ofrece un espacio de encuentro y conciliación en el que las madres, acompañadas de sus bebés, podrán compartir experiencias sensibles, generando redes de apoyo y entendimiento mutuo. Durante el taller aprenderemos técnicas sencillas de narración y manipulación de títeres y objetos para crear un relato colectivo que pueda ser puesto en escena.

En colaboración con Zeena

11:00-13:00h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

Linkedin: Tu perfil profesional paso a paso (M)

Descubre cómo sacar el máximo provecho de LinkedIn de forma sencilla y práctica. Aprenderemos las partes del perfil y cómo optimizarlo, actualizar el feed, buscar empleo y destacar tu candidatura. Conoce todos los trucos y encuentra las mejores oportunidades de esta gran red profesional

11:00-12:30h Quincenal

TARDE

Círculo de Mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

18:30-20:00h Mensual

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h Semanal

VIERNES 7

TARDE

Ganchillo con amor grupo viernes (M)

16:00-18:00h Semanal

Sexualidad, deseo y menopausia (M)

Hablemos entre nosotras de un tema que poco se aborda... Os proponemos un conversatorio sobre vivencias en torno a la sexualidad durante la menopausia. También compartiremos algunos TIPS para el disfrute en esta etapa de la vida.

17:00-19:00h

(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 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

LUNES 10

MAÑANA

Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)

Vente de caminata mañanera. Daremos un paseo por El Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad, el empoderamiento y la prevención de la violencia machista
11:30-13:30h Semanal

TARDE

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

16:00-17:30h Quincenal

Ganchillo con amor grupo lunes (M)

16:00-18:00h semanal

MARTES 11

MAÑANA

Martes de estiramientos (M)

Espacio de autocuidados y en el que conocer nuestro cuerpo, aprender una buena postura y poner un poco de nuestra parte para cuidarnos en un espacio de seguridad.

10:00-11:00h Quincenal

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

En colaboración con Zeena

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Tutorías Alfabetización Digital (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Visita al Centro Medioambiental: La Cabaña (M)

En esta actividad nos acercaremos al mundo de las plantas y sus usos a lo largo de la historia, en una senda a través del Retiro, donde conoceremos la relación entre las mujeres y diversas especies vegetales urbanas y silvestres.

10:00-12:00h

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

En colaboración con Zeena

11:00-13:00h Semanal

TARDE

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h Mensual

JUEVES 13

MAÑANA

Dinámicas grupales en entrevistas de Trabajo II (M)

11:00-13:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h

Proyección de COVID-19 Y VIH: Dos epidemias cara a cara (TP)

La pandemia de COVID-19 recuerda un escenario similar al que se vivió con la epidemia del SIDA en los años 80 y 90, aunque con una nueva naturaleza, magnitud y alcance.

17:30-19:30h

Club de Lectura: "Mi hermana, asesina en serie" (M)

17:00-19:30h Quincenal

VIERNES 14



TARDE

Ganchillo con amor grupo viernes (M)

16:00-18:00h Semanal

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

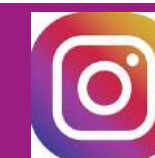


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 17

MAÑANA

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

Durante el taller aprenderemos técnicas sencillas de narración y manipulación de títeres y objetos para crear un relato colectivo que pueda ser puesto en escena.

10:00-13:00h Mensual

Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)

11:30-13:30h Semanal

TARDE

Ganchillo con amor grupo lunes (M)

16:00-18:00h semanal

MARTES 18

MAÑANA

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

En colaboración con Zeena

11:00-13:00h Semanal

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Tutorías Alfabetización Digital (M)

Te ofrecemos un espacio personalizado en el que poder resolver tus dudas informáticas.

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

En colaboración con Zeena

11:00-13:00h Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

Linkedin: Tu perfil profesional paso a paso (M)

11:00-12:30h Quincenal

Mañanas de cine: "Mamacruz" (Patricia Ortega, 2023)

Cruz es una abuela que lleva muchos años sin darle mucha importancia a su sexualidad, hasta que un día empieza a sentir de nuevo deseos que ya creía extinguidas.

Centro de Mayores Benito Pérez Galdós

12:00-14:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h Semanal

Cine Club: "La gata sobre el tejado de zinc" de R. Brooks (1958) (TP)

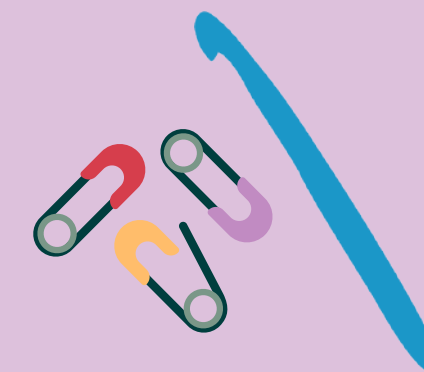
17:30-20:00h Mensual

VIERNES 21

TARDE

Ganchillo con amor grupo viernes (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 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 24

MAÑANA

Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)

Vente de caminata mañanera. Daremos un paseo por El Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad, el empoderamiento y la prevención de la violencia machista

11:30-13:30h Semanal

TARDE

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

16:00-17:30h

Ganchillo con amor grupo lunes (M)

16:00-18:00h Semanal

Sexualidad, deseo y menopausia (M)

17:00-19:00h

MARTES 25

MAÑANA

Martes de estiramientos (M)

10:00-11:00h

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

En colaboración con Zeena

11:00-13:00h Semanal

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Tutorías Alfabetización Digital (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Voces de Mujeres Museo del Romanticismo (TP)

En esta visita guiada hablaremos de las dificultades que tuvieron estas mujeres en el s XIX, cómo lucharon contra la discriminación y la desigualdad y valoraremos qué cosas tenemos en común con ellas en el siglo XXI.

11:00-13:00h

MANO: taller de objetos y crianza comunitaria (M)

En colaboración con Zeena

11:00-13:00h

TARDE

Creciendo Juntas (M)

18:30-20:00h

JUEVES 27

MAÑANA

Taller Superar los filtros ATS (M)

11:30-13:30h

TARDE

Voces de Mujeres: podcast sobre violencia de género (M)

17:00-18:00h

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Club de Lectura (M)

17:00-19:30h

Encuentro de Autora: Escritoras africanas (TP)

En colaboración con Afroféminas
18:30-20h

Círculo de Mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

18:30-20:00h

VIERNES 28

TARDE

Ganchillo con amor grupo viernes (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

