

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN MARZO 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:

- **Abriendo la puerta, explorando nuevos horizontes desde el arte y la resiliencia.**

Es una invitación a adentrarse en un mundo de creatividad y resiliencia, descubriendo las obras de arte que capturan la esencia de estas mujeres, sus luchas y sus triunfos.



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 MARZO 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

MARTES 4

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

Estrategias para buscar empleo en internet (M)

16:00-18:00h

Mujer y Arte 2025 (TP)

Este año. Creciendo Juntas presenta su proceso en el Centro cultural Paco Rabal para celebrar el 8M todas juntas, en colaboración con el centro de mayores Benito Pérez Galdós.

17:00-19:00h

Escritura creativa para mujeres: relatos y autorreflexión (M)

18:00-20:00h Mensual

MIÉRCOLES 5

TARDE

Taller de chapas por el 8M (TP)

Taller para para hacernos unas chapas bonitas y reivindicativas para presumir el 8M y todos los días.

En colaboración con Asoc. Garaje

17:00-18:00h



JUEVES 6

MAÑANA

LinkedIn: Tu perfil profesional paso a paso (M)

11:00-12:30h

Mañanas de cine: "Vidas de mujer" (Kelly Reichardt, 2016) (TP)

En colaboración con Centro de Mayores Benito Pérez Galdós

12:00-14:00h

Grupo terapéutico de autocuidado (M)

12:00-13:30h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h Semanal

Autodefensa feminista (M)

17:00-18:30h Mensual

Círculo de Mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

18:30-20:00h Quincenal

VIERNES 7

MAÑANA

Jornada por el 8 de Marzo (TP)

Jornada abierta para visibilizar las aportaciones de las mujeres a la historia, la importancia de seguir trabajando las desigualdades de género

10:00-13:30h

TARDE

Inauguración exposición: Abriendo la puerta, explorando nuevos horizontes desde el arte y la resiliencia (TP)

Es una invitación a adentrarse en un mundo de creatividad y resiliencia, descubriendo las obras de arte que capturan la esencia de estas mujeres, sus luchas y sus triunfos.

17:30-19:00h

(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 MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 10

MAÑANA

Visita al Museo de Arte Contemporáneo (TP)

El Museo de Arte Contemporáneo, muestra en dos salas parte de los objetos que conforman la colección de arte moderno pertenecientes al Ayuntamiento de Madrid.

11:00-13:00h

Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)

11:30-13:30h Semanal

TARDE

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

16:00-17:30h Quincenal

MARTES 11

MAÑANA

Martes de estiramientos (M)

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

TARDE

Estrategias para buscar empleo en internet (M)

¿Conoces los portales más fiables para la búsqueda de empleo en línea? ¿Tienes claro por dónde empezar a buscar y cómo diseñar tu perfil?

16:00-18:00h

MIÉRCOLES 12



TARDE

Taller de decorado de Bolsos de Tela: 8M Día de la mujer (M)

Este año para celebrar el día de la mujer, nos decoramos unos bolsos para salir a la calle y reivindicar la igualdad entre hombres y mujeres.

17:30-19:30h

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h Mensual

JUEVES 13

MAÑANA

Reverdece tu ventana o balcón por el 8M (TP)

Taller de jardinería casera: "Raíces y Cuidados"

En colaboración con UDC Retiro

10:30-12:30h

Paseo literario: autoras de la generación del 50 (TP)

11:00-12:30h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h Semanal

Club de Lectura: Autoras africanas (M)

Este mes cerramos el ciclo sobre escritoras africanas con el libro "Vientos del Apocalipsis" de Paulina Chiziane

17:30-19:00h

VIERNES 14

MAÑANA

Violencia Económica y Empleo

Conoce como impacta la violencia económica en la autonomía de las mujeres. Posibilidad de hacerlo on line.

En colaboración Fundación Nantik Lumm

11:00-13:00h

(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 17 AL 21 DE MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 17

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

MARTES 18

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

Estrategias para buscar empleo en internet (M)

¿Conoces los portales más fiables para la búsqueda de empleo en línea? ¿Tienes claro por dónde empezar a buscar y cómo diseñar tu perfil?
16:00-18:00h

MIÉRCOLES 19

TARDE



Taller de decorado de Bolsos de Tela: 8M Día de la mujer (M)

Este año para celebrar el día de la mujer, nos decoramos unos bolsos para salir a la calle y reivindicar la igualdad entre hombres y mujeres.
17:30-19:30h

JUEVES 20

MAÑANA

LinkedIn: Tu perfil profesional paso a paso (M)

11:00-12:30h

Grupo terapéutico de autocuidado (M)

12:00-13:30h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h Semanal

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Hiroshima mon amour" de A. Resnais (1959) (TP)

17:30-20:00h

Círculo de Mujeres: autodescubrimiento y autoestima (M)

18:30-20:00h Quincenal

VIERNES 21



(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 MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 24

MAÑANA

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

Aprende 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

Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)

11:30-13:30h Semanal

TARDE

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

16:00-17:30h Quincenal

MARTES 25

MAÑANA

Martes de estiramientos (M)

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

TARDE

Estrategias para buscar empleo en internet (M)

16:00-18:00h

Testamentos y herencias (TP)

Charla sobre testamentos y herencias organizada por el Colegio Notarial de Madrid

En colaboración con el Colegio Notarial de Madrid

17:00-19:30h

MIÉRCOLES 26

TARDE

Creciendo Juntas (M)

Creciendo Juntas es un grupo autogestionado de mujeres, único y diferente. 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.

18:00-19:00h Mensual

JUEVES 27

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h Semanal

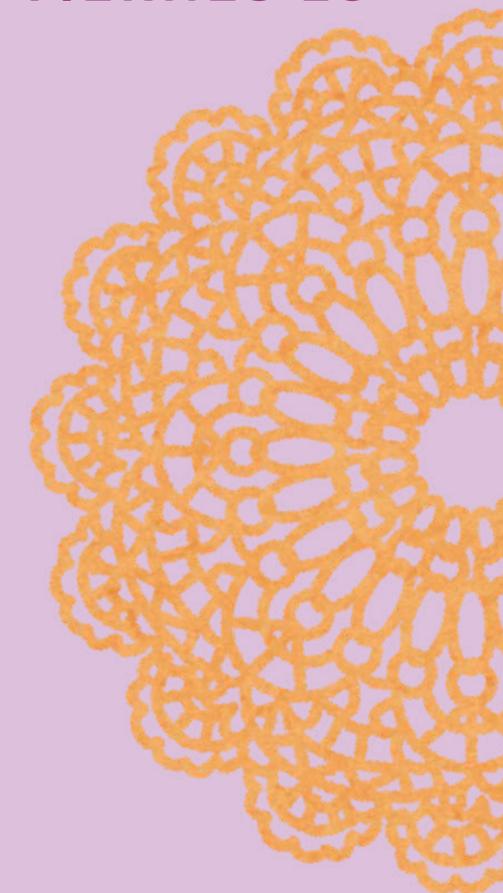
Club de Lectura: Autoras africanas (M)

Este mes cerramos el ciclo sobre escritoras africanas con el libro "Vientos del Apocalipsis" de Paulina Chiziane

17:30-19:30h



VIERNES 28



(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 31 DE MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

LUNES 31



(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

