

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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:

#### ➤ Fotografiarte

Fotografiarte es un taller que nace el año pasado con la idea de mezclar el arte de la fotografía con el collage y otras técnicas plásticas. Realizaremos fotografías que modificaremos añadiendo hojas, hilos y más. En esta exposición se muestran los trabajos realizados por las mujeres durante todo el año y su proceso creativo.



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 4 DE ABRIL 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO



## MARTES 1

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

### Escritura creativa para mujeres: relatos y autorreflexión (M)

18:00-20:00h Mensual



## MIÉRCOLES 2

MAÑANA

### Salud Financiera - Itinerario Crea (M)

Toma el control de tu dinero. Aprenderás a gestionar tu presupuesto, entender qué significan el TIN y el TAE, cómo funcionan las hipotecas, y a tomar mejores decisiones para gastar, ahorrar e invertir con cabeza.

*En colaboración con Nantik Lum*

11:00-13:00h Semanal

### Ciberseguras: Qué es y cómo evitar ser víctima de violencias y estafas (M)

¿Reconoces las estafas? ¿Sabes que es el phishing y todas sus modalidades? Te esperamos en este taller práctico en el que aprenderemos a identificar los diferentes tipos de ataques y reflexionaremos sobre ciber violencia y cómo afecta a las mujeres.

11:00-13:00h

## JUEVES 3

MAÑANA

### LinkedIn tu perfil profesional paso a paso (M)

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

### Grupo terapéutico de autocuidado (M)

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

### Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

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

18:30-20:00h Quincenal

## VIERNES 4

MAÑANA

### Cine de Género: "Carol" (Todd Haynes, 2018) (TP)

Dos mujeres que viven en el Manhattan de los años 50 se conocen y entre ellas surge una atracción inmediata que cambiará sus vidas para siempre.

11:00-13:00h

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



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 7 AL 11 DE ABRIL 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 7

MAÑANA

### **Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)**

Paseamos por El Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad, el empoderamiento y la prevención de la violencia machista

11:30-13:30h Quincenal

TARDE

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

16:00-17:30h Quincenal

## MARTES 8

MAÑANA

### **Petanca vecinal (TP)**

Vente a aprender este deporte tradicional que además nos pone en forma físicamente y nos hace sentir más seguras en la ciudad al reapropiarnos de los espacios urbanos en compañía.

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

11:00-12:00h Semanal

## MIÉRCOLES 9

MAÑANA

### **Salud Financiera - Itinerario Crea (M)**

Toma el control de tu dinero. Las decisiones financieras a tu alcance. Aprenderás a gestionar tu presupuesto, entender qué significan el TIN y el TAE, cómo funcionan las hipotecas, y a tomar mejores decisiones para gastar, ahorrar e invertir con cabeza.

*En colaboración con Nantik Lum*

11:00-13:00h Semanal

TARDE

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

18:00-20:00h Mensual

## JUEVES 10

MAÑANA

### **LinkedIn tu perfil profesional paso a paso (M)**

11:00-12:30h

### **Estrategias para buscar empleo en internet (M)**

Explora diferentes estrategias de búsqueda de empleo en internet

11:00-13:00h

### **Grupo terapéutico de autocuidado (M)**

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

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

16:00-18:00h Semanal

### **Cine Club La mujer en la historia del cine: "Desayuno con diamantes" (B. Edwards, 1961) (TP)**

17:30-20:00h

## VIERNES 11

### **Estrategias para buscar empleo en internet (M)**

Explora diferentes estrategias de búsqueda de empleo en internet

11:00-13:00h



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



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 14 AL 18 DE ABRIL 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 14

«YO TENGO LOS OJOS MARRONES Y TÚ LOS TIENES VERDES, PERO VEMOS LO MISMO.

LO VEMOS TODO IGUAL PERO LO VIVIMOS DIFERENTE.

TU GENTE ES FUERTE; LA MÍA ES VULNERABLE PORQUE NO TENEMOS NI CIENCIA NI MEMORIA.

QUIZÁ MEJOR ASÍ. SI LAS GITANAS TUVIÉRAMOS MEMORIA MORÍRAMOS DE ANGUSTIA.».

Bronislaw Wajs,  
"Papusza". poeta y cantante polaca de etnia romaní

8 de abril  
Día del Pueblo Gitano

## MARTES 15

### 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.

10:00-11:30h Quincenal

#### Petanca vecinal (TP)

Vente a aprender este deporte tradicional que además nos pone en forma físicamente y nos hace sentir más seguras en la ciudad al reapropiarnos de los espacios urbanos en compañía.

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

11:00-12:00h Semanal

## MIÉRCOLES 16

### TARDE

#### Cine de Género: "Retrato de Una mujer en llamas" (Céline Sciamma, 2019) (TP)

Francia, 1770. Marianne, una pintora, recibe un encargo de una condesa que consiste en realizar el retrato de bodas de su hija Héloïse, una joven que acaba de dejar el convento y que tiene serias dudas respecto a su próximo matrimonio. Marianne tiene que retratarla sin su conocimiento, por lo que se dedica a investigarla a diario.

(FILMAFFINITY)

17:00-19:30h

## JUEVES 17

### MAÑANA

## FESTIVO



## VIERNES 18

### MAÑANA

## FESTIVO

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



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 21 AL 25 DE ABRIL 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO  
Espacio de Igualdad

## LUNES 21

### TARDE

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

Te proponemos un taller para aprender y perder el miedo al móvil y aprender a manejar diferentes aplicaciones.

16:00-17:30h Quincenal



## MARTES 22

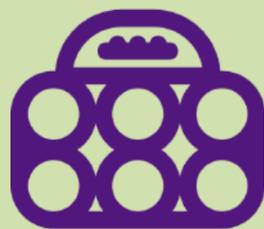
### MAÑANA

**Petanca vecinal (TP)**

Vente a aprender este deporte tradicional que además nos pone en forma físicamente y nos hace sentir más seguras en la ciudad al reapropiarnos de los espacios urbanos en compañía.

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

11:00-12:00h Semanal



## MIÉRCOLES 23

### MAÑANA

**Salud Financiera - Itinerario  
Crea (M)**

11:00-13:00h Semanal

### TARDE

**Taller Jurídico. Conoce el  
nuevo Reglamento de  
Extranjería (P)**

El 20 de mayo de 2025 entra en vigor el nuevo Reglamento de Extranjería que junto a la Ley de extranjería regula los derechos tan básicos como el de la residencia y trabajo tanto de la población extranjera en general y en particular las mujeres extranjeras cuya situación en territorio español es especialmente vulnerable. Se tratarán las principales novedades en relación al arraigo, asilo etc.

18:00-20:00h

## JUEVES 24

**Senda Botánica por el  
Parque de Roma (TP)**

Vente a esta senda botánica guiada donde aprenderemos cosas interesantes sobre las plantas, árboles y arbustos.

*En colaboración con las UDC Retiro*

11:00-13:00h

### TARDE

**Grupo de Crianza de Retiro (TP)**  
16:00-18:00h Semanal

**Club de Lectura:  
"Primera memoria" de Ana  
María Matute (M)**

En 2025 se cumplen 100 años del nacimiento de la escritora española Ana María Matute. Por ese motivo, este mes arrancamos el nuevo ciclo sobre las mujeres escritoras de la generación del 50.

17:00-18:30h Mensual

## VIERNES 25

**«NADA MÁS INTENSO  
QUE EL TERROR DE  
PERDER LA IDENTIDAD».**

Alejandra Pizarnik,  
poeta y ensayista

26 de abril  
Día de la visibilidad  
lésbica

### TARDE

**Inauguración exposición,  
Fotografiarte (TP)**

Fotografiarte es un taller que nace en 2024 con la idea de mezclar el arte de la fotografía con el collage y otras técnicas plásticas. En esta exposición se muestran los trabajos realizados por las mujeres durante todo el año y su proceso creativo.

18:00-19:30h

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



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 28 AL 30 DE ABRIL 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 28

MAÑANA

### Gestión emocional y de las relaciones (M)

Este taller te ayudará a entender las dinámicas de las relaciones laborales, 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 Mensual

### Caminando Retiro: paseos de prevención y empoderamiento (TP)

11:30-13:30h Quincenal

## MARTES 29

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.

10:00-11:30h Quincenal

### Petanca vecinal (TP)

Vente a aprender este deporte tradicional que además nos pone en forma físicamente y nos hace sentir más seguras en la ciudad al reapropiarnos de los espacios urbanos en compañía.

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

11:00-12:00h Semanal

## MIÉRCOLES 30

MAÑANA

### Salud Financiera - Itinerario Crea (M)

11:00-13:00h Semanal

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

«ESTO ES LO ÚNICO QUE NO  
PUDIERON QUITARNOS,  
LA PALABRA».

Josefina Aldecoa, escritora y pedagoga española.

23 de abril  
Día Mundial del Libro y del Derecho  
de Autor /a

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



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)

