

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 DURANTE EL MES DE AGOSTO

Lunes a viernes, de 8 A 16 horas. Festivos cierra el centro

### 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



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 4 AL 8 DE AGOSTO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 4

MAÑANA

### Taller para respirar, relajarnos y compartir (M)

Algunos momentos son difíciles de gestionar y cuesta para, respirar y reposar para poder pensar y hacer. Date dos días para poder hacer esto un poquito y así aprender para que no se nos olvide.

09:30-11:30h

### Tertulia de cine (TP)

Nos refugiamos del calor proyectando escenas de películas mientras hablamos del papel de las mujeres en la educación.

*En colaboración con el SIAR*

11:00-13:00h

## MARTES 5

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

### Excursión a la Piscina: Hablemos y juguemos (M)

10:00-16:00h

### Primeros pasos en redes sociales (M)

Aprende a interactuar y compartir en plataformas como Meta, X e Instagram. Explora la descarga, acceso y navegación, construye una red de contactos y reflexiona sobre buenas prácticas para una interacción segura y respetuosa en línea.

11:00-13:00h

## MIÉRCOLES 6

MAÑANA

### Taller para respirar, relajarnos y compartir (M)

09:30-11:30h

### Hablemos de salud sexual (M)

Salud sexual femenina, tanto que decir y qué poco se habla. ¿Te vienes a tomar una infusión helada, a escuchar y si te apetece a hablar?

11:30-13:00h

## JUEVES 7

MAÑANA

### Primeros pasos en redes sociales (M)

11:00-13:00h



## VIERNES 8

**"No estoy aceptando las cosas que no puedo cambiar, estoy cambiando las cosas que no puedo aceptar."**

Angela Davis

(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 11 AL 15 DE AGOSTO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 11

MAÑANA

### Explora el Retiro (TP)

Salimos a pasear para compartir vivencias acerca de diferentes desigualdades que nos atraviesan en nuestro día a día mientras disfrutamos juntas del espacio público.

*En colaboración con el SIAR*

10:00-11:30h

## MARTES 12

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

### Club de brujas feministas: Autoconocimiento y empoderamiento a través del Arte (M)

Ven a explorar tu poder personal a través del arte. En cada encuentro creativo trabajaremos en torno a un personaje:

Día I: LA MAGA: Reconozco mis recursos.

11:00-13:00h

## MIÉRCOLES 13

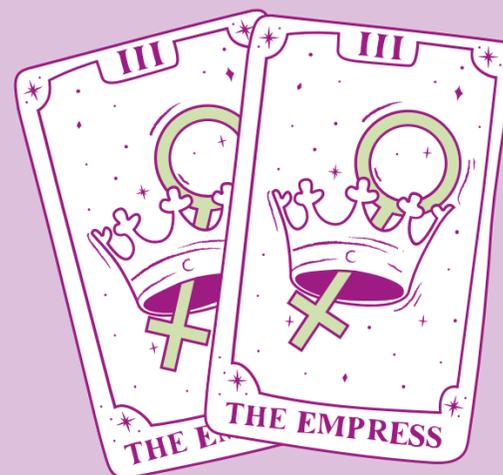
MAÑANA

### Club de brujas feministas: Autoconocimiento y empoderamiento a través del Arte (M)

Ven a explorar tu poder personal a través del arte.

Día II: LA SACERDOTISA: Conecto con mi intuición.

11:00-13:00h



## JUEVES 14

MAÑANA

### Club de brujas feministas: Autoconocimiento y empoderamiento a través del Arte (M)

Ven a explorar tu poder personal a través del arte.

Día III: LA EMPERATRIZ: Me reconozco creativa.

11:00-13:00h

## VIERNES 15

# 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 18 AL 22 DE AGOSTO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 18

MAÑANA

### Visita al Thyssen: aprendizaje en la desobediencia (M)

Visitamos juntas el Museo Nacional Thyssen-Bornemisza para disfrutar de la selección de collages de la directora y guionista de cine Isabel Coixet (1960) además las obras de la colección del museo.

11:00-13:00h

## MARTES 19

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

### Un verano más liviano: Cuerpos libres (M)

Lo único que necesitamos para tener "un cuerpo de verano" es que sea verano y tener un cuerpo. Llegó el calor y junto con la ropa, nos despojamos de la violencia estética. Un taller creativo para compartir historias, reflexionar juntas y celebrar nuestros cuerpos a través del arte.

11:00-13:00h

## MIÉRCOLES 20



## JUEVES 21

MAÑANA

### Excursión a la Piscina: Hablemos y juguemos (M)

10:00-16:00h

### Herramientas Digitales para la BAE (M)

¿Cuáles son las herramientas básicas para encontrar empleo? Aprende desde el contenido de un cv, carta de presentación, y cómo enviarlo a través de correo electrónico, hasta como editar tu cv en CANVA.

11:00-13:00h

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

Reuniones mensuales para ayudar a las madres en sus dificultades con la lactancia (postparto, destete, bebés mayores, lactancia y trabajo etc.)

11:00-13:00h

## VIERNES 22

MAÑANA

### Museo en Colectivo: Excursión al Reina Sofia

Vamos juntas al Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofia para recorrer las exposiciones de Laia Estruch y Huguette Caland y conocer mucho más sobre sus obras: Te esperamos!

12:00-14:00h

(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 25 AL 29 DE AGOSTO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

## LUNES 25



## MARTES 26

### MAÑANA

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

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

10:00-11:00h Semanal

## MIÉRCOLES 27

#### **¿Qué hago con la ansiedad en verano? (M)**

En este taller se abordará qué es la ansiedad, para qué aparece, de qué maneras aparece y qué podemos hacer para gestionarlo de una forma que deje de interferir en tu vida

10:00-11:30h

#### **Paseo "Madrid y la Caza de Brujas" (TP)**

¿Sabías que entre los siglos XV y XVII hubo una persecución brutal hacia las mujeres acusadas de ser brujas? ¿Sabías que hay lugares en Madrid donde hubo caza de brujas? Vamos a hacer un paseo por los escenarios clave desde las sedes de la Inquisición a la Plaza Mayor a la Plaza de la Cruz Verde.

10:00-11:30h

## JUEVES 28

### MAÑANA

#### **Herramientas Digitales para la BAE (M)**

¿Cuáles son las herramientas básicas para encontrar empleo? Aprende desde el contenido de un cv, carta de presentación, y cómo enviarlo a través de correo electrónico, hasta como editar tu CV en CANVA.

11:00-13:00h

#### **Círculo de cuidados: Mindfulness y autocompasión en los procesos de duelo (TP)**

Crear un espacio de reflexión sobre las prácticas de autocuidado cuando nos encontramos dentro o acompañamos un proceso de duelo. Acercar a las personas a la práctica de meditación Mindfulness

11:00-12:30h

## VIERNES 29

**"Las mujeres no serán iguales fuera del hogar mientras los hombres no sean iguales dentro de él"**

Gloria Steinem.

(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)

