

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



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

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:

Reveladas: Amigas y analógicas

El arte de immortalizar aquello que nos inspira o alborota es una analogía de amigas, y de eso trata esta exposición. Colecciones de todo aquello que nos quisimos compartir, de todo lo que acompañó un viaje, una etapa de nuestra vida, un atardecer, una mañana en la playa.



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 3 DE OCTUBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

“CADA VEZ QUE UNA MUJER SE DEFIENDE A SÍ MISMA, SIN SABERLO, SIN PRETENDERLO, DEFIENDE A TODAS LAS MUJERES”

Maya Angelou



MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Conferencia online: Malos tratos y feminicidio en España

Espacio para profundizar en la realidad de la violencia de género en España y cómo abordarla desde la creación de redes. A cargo de Feminicidio.net y la Comisión para la Investigación de los Malos Tratos

11:00-12:00h

Movilidad y estiramientos (M)

Un espacio para cuidar tu cuerpo. Un espacio para activar tus articulaciones, para mejorar tu postura, para poner en marcha tus músculos. Un espacio seguro entre mujeres en el que tonificar cuerpo y mente.

11:00-12:00h

JUEVES 2

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

Paseo: Madrid y la caza de brujas (en inglés) (P)

Paseo por el casco histórico de Madrid para hablar de la persecución contra las mujeres por ser consideradas brujas. Participarán un grupo de profesores del programa Erasmus+ de Suecia.

Paseo en inglés

17:00-20:00h

VIERNES 3

MAÑANA

Movilidad y estiramientos (M)

Un espacio para cuidar tu cuerpo. Un espacio para activar tus articulaciones, para mejorar tu postura, para poner en marcha tus músculos. Un espacio seguro entre mujeres en el que tonificar cuerpo y mente.

11:00-12:00h

SÁBADO 4

MAÑANA

Jornada vecinal de trueque de ropa (TP)

Jornada solidaria de intercambio de ropa entre vecinas y vecinos de Distrito Retiro. Organizada en colaboración con la Red Interampas y la asociación sociocultural Hacenderas. **Ubicación:** plaza de la Junta Municipal de Distrito Retiro.

10:00-13:30h

Inauguración: Reveladas: amigas y analógicas (TP)

Inauguración de la exposición de fotografía que tendrá lugar este mes de septiembre. Con la presencia de las autoras.

12:00-13:00h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 6 AL 10 DE OCTUBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEO
Espacio de Igualdad

LUNES 6

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h

Quiero usar mi móvil (M)

El mundo virtual está aquí y en ocasiones nos frustramos y nos sentimos inseguras y nerviosas a la hora de manejar el móvil.

16:30-18:00h

Grupo de Reflexión Feminista (M)

Un estimulante espacio de debate sobre textos feministas. Texto de este mes: "La hegemonía de la clase media en el último ciclo feminista" del Colectivo Cantoneras

18:00-20:00h

MARTES 7

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Aprende a utilizar ChatGPT (TP)

12:00-13:30h

TARDE

Itinerarios para el empleo:

Evaluando mis condiciones laborales (M)

Mejora tu situación profesional, tus oportunidades y retos has de superar.

16:00-20:00h

Jotas y bailes tradicionales (M)

¡Ánimate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual!

16:30-18:00h

Taller de escucha activa (M)

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Movilidad y estiramientos (M)

Un espacio para cuidar tu cuerpo. Un espacio para activar tus articulaciones, para mejorar tu postura, para poner en marcha tus músculos. Un espacio seguro entre mujeres en el que tonificar cuerpo y mente.

11:00-12:00h

JUEVES 9

MAÑANA

Vínculos y apego (TP)

12:00-13:30h

TARDE

Itinerarios para el empleo:

Identificando mis competencias profesionales (M)

16:00-20:00h

Hablemos de Crianza (TP)

Espacio de formación para familias. Tema: límites, rabietas y conflictos

16:00-18:00h Semanal

Club de Lectura: "Hilaria" de Irene García Galán (M)

17:30-18:30h

Encuentro de Autora: Lara Gil (M)

18:30-20:00h

VIERNES 10

MAÑANA

Movilidad y estiramientos (M)

11:00-12:00h



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

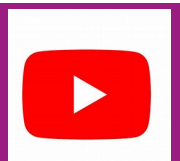


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 13 AL 17 DE OCTUBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEO

LUNES 13

MAÑANA

Caminando Retiro 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

10:00-12:00h

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h

MARTES 14

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Aprende a utilizar ChatGPT (TP)

12:00-13:30h

TARDE

Itinerarios para el empleo:

Definiendo mi objetivo profesional (M)

¿Cuáles son mis logros profesionales
y qué conocimientos me faltan para
alcanzar mis metas?

16:00-20:00h

Jotas y bailes tradicionales (M)

16:30-18:00h

Taller de escucha activa (M)

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Círculo Sanador (M)

Un espacio de encuentro y cuidado
donde, a través del Reiki,
compartimos energía y presencia en
un ambiente de igualdad, respeto y
contención.

11:00-12:00h

TARDE

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.)

18:00-20:00h

JUEVES 16

TARDE

Habilidades pre laborales para mejorar mi empleabilidad (M)

Define cuales son las habilidades pre
laborales que te hacen mas fuerte
ante los retos del mercado laboral

16:00-20:00h

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Matrimonio a la italiana" (1934) Vittorio de Sica (TP)

17:30-20:00h

Circulo de mujeres (M)

18:00-20:00h

VIERNES 17

MAÑANA

Habilidades para la vida (M)

Las habilidades para la vida son
aquellas habilidades que
necesitamos para enfrentar con
éxito a las exigencias y desafíos de la
vida diaria, para mejorar el bienestar
emocional y social y para fortalecer
nuestras relaciones diarias

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 20 AL 24 DE OCTUBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEO
Espacio de Igualdad

LUNES 20

MAÑANA

Gestión Emocional en el trabajo (M)

En este 1º taller aprenderemos cuáles son las heridas de la infancia, como se instalan en nuestras emociones y como han formado patrones que seguimos repitiendo hoy en el trabajo, relaciones...

10:00-13:00h

TARDE

Quiero usar mi móvil (M)

El mundo virtual está aquí y en ocasiones nos frustramos y nos sentimos inseguras y nerviosas a la hora de manejar el móvil.

16:30-18:00h

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h

MARTES 21

MAÑANA

Mejorando mis competencias digitales para el empleo (M)

Estrategias de Búsqueda de Empleo en Internet y todas las dudas que necesites resolver.

10:00-14:00h

TARDE

Jotas y bailes tradicionales (M)

¡Anímate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual!

16:30-18:00h

Taller de escucha activa (M)

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Taller para respirar, relajarnos y compartir (M)

Date un momento para parar, respirar y reposar con técnicas sencillas para hacer en casa.

10:00-11:30h

Salud Financiera - Itinerario Crea. Dando pasos para la independencia económica (M)

En este itinerario aprenderás a crear un presupuesto que se ajuste a tu vida, a desmontar mitos sobre la inversión, a planificar tus ahorros y a entender los productos financieros sin que su lenguaje sea una barrera

11:00-13:00h

JUEVES 23

MAÑANA

Vínculos y apego (TP)

12:00-13:30h

Mejorando mis competencias digitales para el empleo (M)

Estrategias de Búsqueda de Empleo en Internet, y todas las dudas que necesites resolver.

10:00-14:00h

TARDE

Club de Lectura: "Hilaria" de Irene García Galán (M)

17:30-19:00h

Encuentro de Autora: Irene García Galán (M)

Este mes contaremos con la autora del libro "Hilaria" con la que compartiremos un rato de tertulia.

18:30-20:00h

VIERNES 24

MAÑANA

Habilidades para la vida (M)

Las habilidades para la vida son aquellas habilidades que necesitamos para enfrentar con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, para mejorar el bienestar emocional y social y para fortalecer nuestras relaciones diarias

12:00-14:00h

DOMINGO 26

MAÑANA

Remo en el Estanque del Retiro (M)

El distrito de Retiro y la Federación Madrileña de Remo, desarrollan una actividad de remo para mujeres por el Día Internacional del Cáncer de Mama

9:30-11:00h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 27

MAÑANA

Caminando Retiro (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.

10:00-12:00h

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h

MARTES 28

MAÑANA

Mejorando mis competencias digitales para el empleo (M)

Usando el ordenador para mi búsqueda de empleo, Me manejo con mi pc para encontrar trabajo, Estrategias de Búsqueda de Empleo en Internet , y todas las dudas que necesites resolver.

10:00-14:00h

TARDE

Jotas y bailes tradicionales (M)

¡Anímate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual!

16:30-18:00h

Taller de escucha activa (M)

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Salud Financiera - Itinerario Crea. Dando pasos para la independencia económica (M)

En este itinerario aprenderás a crear un presupuesto que se ajuste a tu vida, a desmontar mitos sobre la inversión, a planificar tus ahorros y a entender los productos financieros sin que su lenguaje sea una barrera

11:00-13:00h

TARDE

Mesa encuentro: Salud mental de las mujeres. ¿Qué nos pasa? (TP)

Nos juntamos para pensar que consecuencias en temas de salud mental vivimos las mujeres por el hecho de de las violencias que recibimos, por el mero hecho de ser mujeres.

18:00-19:30h

JUEVES 30

MAÑANA

Mejorando mis competencias digitales para el empleo (M)

Usando el ordenador para mi búsqueda de empleo, Me manejo con mi pc para encontrar trabajo, Estrategias de Búsqueda de Empleo en Internet , y todas las dudas que necesites resolver.

10:00-14:00h

TARDE

Circulo de mujeres (M)

18:00-20:00h

Hablemos de Crianza: poner límites desde el respeto (TP)

17:00 a 18:00h

VIERNES 31

MAÑANA

Habilidades para la vida (M)

Las habilidades para la vida son aquellas habilidades que necesitamos para enfrentar con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, para mejorar el bienestar emocional y social y para fortalecer nuestras relaciones diarias.

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo

