

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN ABRIL 2024

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.



### ADEMÁS TENEMOS:

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



### EXPOSICIONES:

- Exposición **Referentes trans**  
Esta muestra de fotografía recopila información sobre personas trans significativas por muy diversos motivos..
- Festival **MUMUAR 2024**  
MUMUAR FEST, una Muestra Multidisciplinar de Arte creada por mujeres en 2019 para que las Mujeres Muestren su Arte y expliquemos nuestra visión del mundo.



políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 1 AL 5 DE ABRIL 2024

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 1

TARDE

### Ganchillo con amor (M)

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

**16:00-18:00h** Semanal

## MARTES 2

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

Ven a compartir este deporte con otras personas del barrio.

**11:00-12:00h** Quincenal

TARDE

### Alfabetización digital (M)

Mejora tus competencias digitales.

**17:00-19:00h** Semanal

## MIÉRCOLES 3

TARDE

### EMOCION-ARTE: expresión creativa y mujeres artistas (M)

Historia del arte con enfoque de género.

**17:00-19:00h** Semanal

## JUEVES 4

TARDE

### Grupo de Crianza de Retiro (TP)

**16:30-18:00h** Semanal

### Club de Lectura La Sal (M)

“La mucama de Omicunlé” de Rita Indiana

**17:00-19:00h** Quincenal

### Encuentro de Autora:

#### Karmele Jaio (TP)

Tertulia con la autora

**18:30-20:00h**

### Mindfulness y Autocompasión (M)

Permitete gestionar mejor algunas emociones difíciles, desde la bondad y amabilidad hacia una misma.

**17:30-20:00h** Semanal

### Círculo de mujeres (M)

**18:30-20:00h** Quincenal

## VIERNES 5



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL 2024

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 8

### TARDE

#### **Ganchillo con amor (M)**

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

**16:00-18:00h** Semanal

#### **Quiero usar mi móvil (M)**

Taller digital para mujeres mayores de 60 años.

**16:30-18:00h** Quincenal

## MARTES 9

### MAÑANA

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

A lo largo de las sesiones aprenderemos a cómo mejorar nuestro autoestima, poner límites, autorregulación emocional...

**12:00-13:30h** Quincenal

### TARDE

#### **Alfabetización digital (M)**

Mejora tus competencias digitales.

**17:00-19:00h** Semanal

## MIÉRCOLES 10

### TARDE

#### **Videoforum : cortos sobre la visibilidad lésbica (M)**

Selección de cortos que celebran las relaciones sáficas y muestran diferentes historia. Colabora: F. Triángulo

**16:30-18:00h**

#### **EMOCION-ARTE: expresión creativa y mujeres artistas (M)**

Historia del arte con enfoque de género.

**17:00-19:00h** Semanal

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

Espacio de apoyo y asesoramiento a la lactancia.

**18:00-20:00h** Mensual

## JUEVES 11

### MAÑANA

#### **Aula Digital para el empleo: Tu CV con Canva 1 (M)**

Aprenderemos a utilizar la herramienta CANVA para crear un cv visualmente atractivo

**11:00-13:00h** Quincenal

### TARDE

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

**16:30-18:00h** Semanal

#### **Mindfulness y Autocompasión (M)**

**17:30-20:00h** Semanal

#### **Cine Club La mujer en la historia del cine: "La heredera" de William Wyler (1949) (M)**

**18:00-20:00h**

## VIERNES 12



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE ABRIL 2024

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 15

TARDE

### Ganchillo con amor (M)

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

**16:00-18:00h** Semanal

### Curiosidades de las mujeres lesbianas, en su historia y en la historia (M)

Taller de investigación y de manualidades. Creación de un cartel sobre curiosidades e hitos sobre la historia de las mujeres lesbianas. Colabora: F. Triángulo

**18:00-19:30h**

## MARTES 16

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

Ven a compartir este deporte con otras personas del barrio.

**11:00-12:00h** Quincenal

TARDE

### Alfabetización digital (M)

Mejora tus competencias digitales.

**17:00-19:00h** Semanal

## MIÉRCOLES 17

TARDE

### EMOCION-ARTE: expresión creativa y mujeres artistas (M)

Historia del arte con enfoque de género.

**17:00-19:00h** Semanal

### Taller Habitar las identidades de género (M)

Exploraremos los tránsitos hacia la bifobia y lesbofobia interiorizada. Colabora: F. Triángulo

**18:00-19:30h**

## JUEVES 18

MAÑANA

### Arteterapia: cuidados del barrio

Organiza GT SND Retiro-Salamanca

**11:00-13:00h**

TARDE

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

**16:30-18:00h** Semanal

### Club de Lectura La Sal (M)

**17:30-19:00h** Quincenal

### Mindfulness y Autocompasión (M)

**17:30-20:00h** Semanal

### Círculo de mujeres (M)

**18:30-20:00h** Quincenal

### Que se lea en la calle lo que las mujeres escriben (TP)

**18:30-20:00h**

## VIERNES 19

TARDE

### Conecta con tu sabia interior (M)

Un lugar para la introspección y para conectar contigo misma a través de la creatividad, el juego, el collage y actividades corporales.

**18:00-19:30h** Mensual

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE ABRIL 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

**LUNES 22**  
MAÑANA

**Desarrolla una mente de abundancia y sana tus emociones para manifestar tus metas vitales y profesionales (M)**

Un taller para desbloquear patrones que no nos permiten avanzar.

**11:00-13:00h**

TARDE

**Ganchillo con amor (M)**  
**16:00-18:00h** Semanal

**Quiero usar mi móvil (M)**  
**16:30-18:00h** Quincenal

**Curiosidades de las mujeres lesbianas, en su historia y en la historia (M)**

Taller de investigación y de manualidades.

**18:00-19:30h**

**MARTES 23**  
MAÑANA

**Grupo terapéutico de autocuidado (M)**

A lo largo de las sesiones aprenderemos a cómo mejorar nuestro autoestima, poner límites, autorregulación emocional...

**12:00-13:30h** Quincenal

TARDE

**Alfabetización digital (M)**  
Mejora tus competencias digitales.  
**17:00-19:00h** Semanal

**MIÉRCOLES 24**

TARDE

**EMOCION-ARTE: expresión creativa y mujeres artistas (M)**

Historia del arte con enfoque de género.

**17:00-19:00h** Semanal

**Creciendo Juntas (M)**

Espacio de movimiento y expresividad.

**17:00-19:00h** Mensual

**Paseo del Madrid de las Brujas (TP)**

Vente a esta visita guiada para recuperar la historia de esas campesinas, artesanas, curanderas...de los siglos XIV y XV residentes en Madrid.

**17:00-18:30h**

**JUEVES 25**  
MAÑANA

**Aula Digital para el empleo: Tu CV con Canva 1 (M)**

Aprenderemos a utilizar la herramienta CANVA para crear un cv visualmente atractivo

**11:00-13:00h** Quincenal

TARDE

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

**16:30-18:00h** Semanal

**Mindfulness y Autocompasión (M)**

Permítete gestionar mejor algunas emociones difíciles, como la ira o la vergüenza, desde la bondad, amabilidad hacia una misma y el autoaprecio.

**17:30-20:00h** Semanal

**VIERNES 26**



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 29 AL 30 DE ABRIL 2024

red de  
espacios de  
igualdad



LUNES 29

TARDE

### Ganchillo con amor (M)

Comparte y aprende técnicas de ganchillo.

16:00-18:00h Semanal

MARTES 30

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

Ven a compartir este deporte con otras personas del barrio.

11:00-12:00h Quincenal

TARDE

### Alfabetización digital (M)

Mejora tus competencias digitales.

17:00-19:00h 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

