

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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: **Dominga habla sola**

Una exposición para cambiar la idea de envejecimiento, empoderar a las mujeres mayores y luchar contra la soledad no deseada y la violencia machista.



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 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 2

TARDE

### **Ganchillo con Amor (M)**

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, aprendiendo técnicas nuevas, al mismo tiempo que ponemos en marcha proyectos de ganchillo que promuevan la igualdad, sensibilicen contra la violencia machista... Nos juntamos semanalmente...¡te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-18:00h Semanal

## MARTES 3



## MIÉRCOLES 4



## JUEVES 5

TARDE

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

Espacio semanal donde nos juntamos un grupo de madres y padres para compartir de manera informal nuestra experiencia, miedos, dudas, alegrías, estrategias...sobre la crianza y crear una red dentro del barrio. Puedes venir con tu peque

16:30-18:30h Semanal

## VIERNES 6

MAÑANA

### **Mejora tus competencias digitales (TP)**

Taller para resolver dudas y mejorar tus competencias digitales básicas con el ordenador, internet y las redes sociales.

10:30-12:00h

TARDE

### **Ganchillo con Amor (M)**

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, aprendiendo técnicas nuevas, al mismo tiempo que ponemos en marcha proyectos de ganchillo que promuevan la igualdad, sensibilicen contra la violencia machista... Nos juntamos semanalmente...¡te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-18:00h 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)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO  
Espacio de Igualdad

## LUNES 9

### TARDE

#### **Ganchillo con Amor (M)**

¡Somos un grupo de mujeres que nos atrevemos con el Ganchillo y que nos apetece compartir nuestros conocimientos como ganchilleras, aprendiendo técnicas nuevas, al mismo tiempo que ponemos en marcha proyectos de ganchillo que promuevan la igualdad, sensibilicen contra la violencia machista....

16:00-18:00h Semanal

## MARTES 10

### 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

11:00-12:00h Quincenal

### TARDE

#### **Voces asertivas: Habilidades para comunicar y resolver conflictos eficazmente (M)**

Descubre cómo la comunicación asertiva puede transformar tus relaciones y ayudarte a resolver conflictos de manera efectiva.

16:30-18:30h Semanal

## MIÉRCOLES 11

### 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 Mensual

## JUEVES 12

### MAÑANA

#### **Paseo comunitario: Vallecas con mirada de mujer (TP)**

¿Quieres conocer la historia de Vallecas? ¿Y el papel que han jugado las mujeres en la historia del Pueblo de Vallecas?

10:30-12:30h

### TARDE

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

Espacio semanal donde nos juntamos un grupo de madres y padres para compartir de manera informal nuestra experiencia, miedos, dudas, alegrías, estrategias...sobre la crianza y crear una red dentro del barrio. Puedes venir con tu peque

16:30-18:30h Semanal

## VIERNES 13

### TARDE

#### **Ganchillo con Amor (M)**

16:00-18:00h 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)



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

## LUNES 16

### MAÑANA

#### **Fotografi Arte (M)**

Taller para mezclar el arte de la fotografía con el collage y otras técnicas.

10:00-11:30h

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

Te proponemos un taller para aprender y perder el miedo a las aplicaciones del móvil.

16:00-17:30h Quincenal

#### **Ganchillo con Amor (M)**

16:00-18:00h Semanal

## MARTES 17

### TARDE

#### **Voces asertivas: Habilidades para comunicar y resolver conflictos eficazmente (M)**

16:30-18:30h Semanal

#### **Aula digital para el Empleo (M)**

Un espacio en el que trataremos de adquirir habilidades tanto tecnológica como personales, esenciales en el mercado laboral actual.

18:00-19:30h Quincenal

## MIÉRCOLES 18

### MAÑANA

#### **Autodefensa Comunitaria (M)**

Un taller para tomar conciencia del alcance de nuestros cuerpos en materia de autoprotección, recuperando la autoestima y la confianza.

17:30 a 19:00h

## JUEVES 19

### TARDE

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

Espacio semanal donde nos juntamos un grupo de madres y padres para compartir de manera informal nuestra experiencia, miedos, dudas, alegrías, estrategias...sobre la crianza y crear una red dentro del barrio. Puedes venir con tu peque

16:30-18:30h Semanal

#### **Podcast forum: Día Internacional Salud Sexual (M)**

Escuchamos podcast sobre los derechos sexuales y reproductivos para tener una tertulia sobre el tema.

18:00-19:30h

## VIERNES 20

### TARDE

#### **Ganchillo con Amor (M)**

16:00-18:00h 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)



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

## LUNES 23

MAÑANA

### Fotografi Arte (M)

Taller para mezclar el arte de la fotografía con el collage y otras técnicas.

10:00-11:30h

TARDE

### Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal

## MARTES 24

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca

11:00-12:00h Quincenal

TARDE

### Voces asertivas: Habilidades para comunicar y resolver conflictos eficazmente (M)

16:30-18:30h

### Alfabetización Digital: Todo sobre Whatsapp; Mensajería útil para el empleo (M)

17:00-19:00h Quincenal

### Aula digital para el Empleo (M)

18:00-19:30h

## MIÉRCOLES 25



## JUEVES 26

MAÑANA

### Tu móvil y tú (M)

Aprende a manejar mejor tu móvil

10:00-13:00h

TARDE

### Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:30-18:30h Semanal

### Club de Lectura La Sal: (M)

"Un lugar llamado antaño" Olga Tockarczuk

17:30-19:00h

### Encuentro de Autora: (TP)

Elizabeth Justicia presentará "Dominga habla sola"

18:30-20:00h

### Círculo de mujeres: autodescubrimiento y autoestima. (M)

Este es un espacio de encuentro para mujeres para conocerte y cuidarte.

18:30-20:00h Mensual

## VIERNES 27

TARDE

### Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal

### Responsabilidad Afectiva: El Arte de Relacionarse de manera consciente (TP)

En la complejidad de las relaciones humanas, a menudo nos enfrentamos a un desafío: aprender a querer a los demás y a nosotros mismos de manera responsable. El taller aborda la toma de consciencia en nuestra manera de relacionarnos y aporta herramientas prácticas para construir relaciones sanas, equilibradas y basadas en el respeto mutuo.

18:30-20:00h

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



LUNES 30

MAÑANA

## Fotografi Arte (M)

Taller para mezclar el arte de la fotografía con el collage y otras técnicas.

10:00-11:30h

TARDE

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

Te proponemos un taller para aprender y perder el miedo a las aplicaciones del móvil.

16:00-17:30h Quincenal

## Ganchillo con Amor (M)

16:00-18:00h Semanal



## “PODER CONTROLAR LOS EMBARAZOS ERA PARA LAS MUJERES LA BASE Y LA PIEDRA ANGULAR DE CUALQUIER LIBERACIÓN

Elena Arnedo Soriano (Madrid, 25 de noviembre de 1941-7 de septiembre de 2015).  
Médica ginecóloga, escritora, política y activista por los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en España. Impulsora en los años 70, de los centros de planificación familiar que se crearon en España.

28 de septiembre de 2024  
**Día Internacional por los Derechos Sexuales y Reproductivos**

(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)

