

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO

PROGRAMACIÓN ENERO 2026

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:

PSICOLOGICA: 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:

Mamá está muerta, ¿Quién la va a curar?

Esta exposición plasma un proyecto artístico y de denuncia de la violencia de género de la artista Jana. Narra 132 historias de mujeres asesinadas por sus parejas en Madrid, para concienciar sobre los patrones de la violencia machista y empoderar a las víctimas.



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 5 AL 9 DE ENERO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 5

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 mientras ponemos en marcha proyectos de ganchillo que promueven la igualdad y sensibilizan contra la violencia machista. Nos juntamos semanalmente. ¡Te animamos a sumarte a nuestro grupo!

16:00-20:00h semanal

MARTES 6

FESTIVO

MIÉRCOLES 7

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 8

A decorative border of white snowflakes on a green background.

VIERNES 9

MAÑANA

Encuentro Ganchilleras: Ganchilleras en red (M)

Continuamos con la ronda de encuentros espaciales en torno al Ganchillo, para compartir nuestro saber y los trabajos realizados, los nuevos proyectos...Este mes de diciembre nos encontraremos en el Espacio de Igualdad María Zambrano

11:00-13:00h

A decorative border of white snowflakes on a purple background.

(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 12 AL 16 DE ENERO 2026

LUNES 12

TARDE

Quiero usar mi móvil (M)
16:30-18:00h

Ganchillo con Amor (M)
16:00-20:00h Semanal

La paternidad. el papel del padre en la crianza (H)

Este taller se desarrolla para que los padres aclaren posibles dudas y responsabilidades tanto para con sus hijas e hijos, como para con sus parejas.

En colaboración con EDUCA
17:00-19:00h

Grupo de Reflexión Feminista. Debate: "El feminismo será antirracista o no será" (M)
18:00-20:00h

MARTES 13

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

Danzaterapia (M)

La danzaterapia es un proceso terapéutico que utiliza el movimiento para contactar con emociones, liberar tensiones acumuladas en el cuerpo y desarrollar el darse cuenta de aspectos de una misma que habitualmente pasan desapercibidos.

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

¡Gana músculo! aprende un rutina en sala de máquinas (M)

Acudiremos al CDM La Chopera donde una preparadora física nos explicará de manera individual el funcionamiento de las máquinas

13:00-14:00h

TARDE

Videolab, miradas críticas. Taller para transformar el mundo a través del vídeo (M)

A través de trabajo práctico y mediante dinámicas grupales, las mujeres participantes explorarán el uso del lenguaje audiovisual como herramienta de expresión y creación colectiva.

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 15

TARDE

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

Club de Lectura: "Alguien bajo los párpados" (M)

Este mes arrancamos un nuevo ciclo literario en el que hablaremos de la amistad. En enero leeremos "Alguien bajo los párpados" de Cristina Sánchez-Andrade

17:30-19:00h Quincenal

Círculo de mujeres (M)

Grupo regular y autogestionado para explorarnos y crecer juntas. A través de dinámicas, salidas y reflexión intentaremos descubrir qué significa eso del empoderamiento y cómo queremos dibujarlo en nuestro entorno.

18:00-20:00h Mensual

VIERNES 16



(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 19 AL 23 DE ENERO 2026

LUNES 19

MAÑANA

Gestión emocional en el trabajo (M)

Un ciclo de sesiones que nos ayudarán a identificar las trabas que nos impiden avanzar mientras aprendemos a superar las barreras para convertirnos en mujeres empoderadas, líderes y profesionales. Un espacio de encuentro y reconocimiento entre nosotras.

10:00-13:00h Mensual

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h Semanal

MARTES 20

MAÑANA

Visita a la EMEVO, Escuela Municipal de Empleo Verde y Oficios (M)

Haremos una inmersión en uno de los sectores con mayor contratación: El Empleo Verde. Conoceremos, la escuela, los talleres, los itinerarios de formación, charlaremos con las técnicas de empleo y derribaremos los miedos para acercarnos a salidas laborales reales

10:00-12:00h

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Danzaterapia (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Violencias online y empleo (TP)

Tecnología y empleo: Redes sociales y el compromiso con la igualdad. Un espacio en el que nos acercaremos a identificar las violencias online que afectan a las mujeres, y su influencia en el empleo

En colaboración con HOGAR SÍ

11:00-13:00h

Camino hacia el bienestar emocional: trabajando mi autoestima

Un taller colaborativo que pretende promover la importancia de la autoestima, el autoconocimiento y la identificación y gestión de las emociones.

12:00-12:30h

Videolab, miradas críticas. Taller para transformar el mundo a través del vídeo (M)

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 22

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Iniciación al Teatro social (M)

En este taller vamos a adquirir las nociones básicas sobre qué es el teatro social, cuál es su historia, para qué se utiliza, y se explicarán sus técnicas principales. Además, dedicaremos gran parte de este taller a ejercicios prácticos de caldeamiento y juegos teatrales para experimentar con nuestro propio cuerpo y emociones. Objetivos: soltarse y pasarlo bien.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

17:30-20:00h

VIERNES 23



(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 26 AL 30 DE ENERO 2026

LUNES 26

MAÑANA

Secuelas psicológicas de la violencia (TP)

Un taller para profundizar en las secuelas psicopatológicas a corto, medio y largo plazo que deja la violencia machista tanto en la víctima como en su familia.

En colaboración con EDUCA

10:00-11:30h

Caminando Retiro (TP)

12:00-13:30h

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h Semanal

Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h Quincenal

MARTES 27

MAÑANA

Relajación y respiración (M)

Os proponemos vernos una vez a la semana y poner en práctica técnicas de respiración y relajación para incorporar en nuestras vidas.

10:00-11:30h Semanal hasta febrero

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Las cosas hablan, las fuentes respiran (M)

Visita guiada "Lengua en coro, cuenta", de Cristina Mejías, donde descubriremos cómo el agua no solo circula por las fuentes.

12:00-14:00h

Danzaterapia (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Mi monedero sin misterios:

organizo mis finanzas (M)

Aprende las claves de la inteligencia financiera para entender la letra pequeña, ahorrar y gestionar en el día a día y hacer presupuestos.

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h

Camino hacia el bienestar emocional: trabajando mi autoestima

Un taller colaborativo que pretende promover la importancia de la autoestima, el autoconocimiento y la identificación y gestión de las emociones.

12:00-12:30h

TARDE

Videolab, miradas críticas. Taller para transformar el mundo a través del vídeo (M)

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 29

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Círculo de mujeres (M)

Grupo regular y autogestionado para explorarnos y crecer juntas. A través de dinámicas, salidas y reflexión intentaremos descubrir qué significa eso del empoderamiento y cómo queremos dibujarlo en nuestro entorno.

18:00-20:00h Mensual

VIERNES 30

TARDE

¡Adiós incapacitación!: aprende a manejarte con la ley de dependencia (TP)

Un taller para aprender a manejarte con la actual regulación en materia de discapacidad abordando también el tema de la dependencia".

17:30-19:00h

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

