

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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:

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:

Exposición Agitanando conciencias

Una exposición con la que la Red Artermisa busca que la sociedad mayoritaria conozca la historia y cultura del pueblo gitano, rompiendo estereotipos y motivando un diálogo para que ambas culturas se conozcan



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 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 3



TARDE

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

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

MARTES 4

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)
11:00-12:00h Semanal

Busca empleo con internet (M)
11:00-13:00h

TARDE

Jotas y bailes tradicionales (M)
16:30-18:00h Semanal

Gimnasia con música (M)
Te invitamos a mover el cuerpo y liberar la energía en este taller de gimnasia suave con música.

18:30-20:00h Semanal

Agitanando conciencias (M)
Espacio de aprendizaje compartido que contribuye a visibilizar la historia, valores y aportaciones del pueblo gitano desde una perspectiva inclusiva y respetuosa.

En colaboración con Red Artemisa
18:00-20:00h

MIERCOLES 5

MAÑANA

Itinerario Crea Salud Financiera (M)

¿Cómo relacionarte de forma sana y consciente con tu dinero? 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 Semanal

Gustarnos y expresarnos (M)

Se tratará de un taller participativo, sobre el conocimiento de nuestros cuerpos, trabajando desde la diversidad de cuerpos, identidades y orientaciones.

11:00-13:00h

JUEVES 6

MAÑANA

Exposición : "Invoker Madrid" (M)

Visita guiada Colectivo La Liminal
10:00-11:30h

Paseo por Parque de Fuente del Berro (TP)

En colaboración con GT SND salamanca Retiro

11:00-12:30h

Busca empleo con internet (M)

11:00-13:00h

Vínculos y apego (M)

12:00-13:30h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Club de Lectura: "Visceral" de María Fernanda Ampuero (M)

17:30-19:00h

Iniciación al Yoga (M)

Lugar de realización: El Juana Doña

17:30-19:00h

VIERNES 7

MAÑANA

Sesión de cine: "Había una vez, hace 40 años" (TP)

Un documental sobre el rito ancestral de contar cuentos. Lugar: Cines Embajadores

10:15-12:30h

Iniciación al CANVA (TP)

Adquiere habilidades clave en la elaboración de contenido digital utilizando Canva.

12:00-14:00h

TARDE

Conectando con nuestra sexualidad con canciones de ayer y de hoy (TP)

Conectar con nuestra sexualidad es algo que se puede lograr explorando letras, estilos musicales que evocan intimidad y deseo, provocación, nostalgia y romanticismo, disidencias... ¿Te animas a compartir tus aficiones musicales y deseos?

17:00-18:30h

(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 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 10

“EL PODER NO ESTÁ EN LAS MANOS DE QUIENES DAN ÓRDENES, SINO EN LAS DE QUIENES CUIDAN, EDUCAN Y TRANSFORMAN EL MUNDO”

Malala Yousafzai
(Activista y Premio Nobel de la Paz)



MARTES 11

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

Jotas y bailes tradicionales (M)

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

16:30-18:00h

Gimnasia con música (M)

Te invitamos a mover el cuerpo y liberar la energía en este taller de gimnasia suave con música.

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Itinerario Crea Salud Financiera (M)

11:00-13:00h Semanal

Charlamos, creamos y sanamos (M)

Un taller para hablar sobre los buenos hábitos (higiene, alimentación, deporte etc...). Diseñaremos un diario o calendario de autocuidado.

11:00-13:00h

Paseo: Madrid y la caza de brujas (TP)

12:30-14:00h

TARDE

Derechos laborales de las trabajadoras del hogar (M)

17:00-19:00h

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h Mensual

JUEVES 13

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Tristana" (1970) Luis Buñuel (M)

17:30-20:00h

Iniciación al Yoga (M)

Lugar de realización: El Juana Doña

17:30-19:00h

Hablemos de crianza: Entre el tabú y las pantallas. Cómo hablar de pornografía y deseo con adolescentes (TP)

17:00-18:00h

Círculo de mujeres (M)

18:00-20:00h

VIERNES 14

MAÑANA

Menopausia consciente (M)

Entender cómo influye la alimentación en la salud hormonal, aprender a escuchar el cuerpo y adaptar la alimentación a cada fase, romper mitos sobre la menopausia para empoderar a las mujeres y promover una relación más sana con la alimentación y el cuerpo.

17:30-19:30h



(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 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>MAÑANA</p> <p>Gestión emocional en el trabajo (M) 10:00-13:00h Mensual</p> <p>Cuidados comunitarios desde un enfoque feminista (M) Un taller para hablar del papel que las mujeres de Madrid han tenido a la hora de sostener los cuidados en casa o en el barrio y para sacar claves para un modelo de cuidados corresponsable y digno. <i>Lugar de realización: El Juana Doña</i> 10:00-13:00h</p> <p>TARDE</p> <p>Ganchillo con Amor (M) 16:00-20:00h Semanal</p> <p>Quiero usar mi móvil (M) 16:30-18:00h</p>	<p>MAÑANA</p> <p>Petanca vecinal (TP) <i>En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca (proyecto de Prevención de la soledad no deseada)</i> 11:00-12:00h Semanal</p> <p>TARDE</p> <p>Jotas y bailes tradicionales (M) ¡Anímate a bailar, descubrir y conectar con la tradición desde una mirada abierta y actual! 16:30-18:00h Semanal</p> <p>Gimnasia con música (M) Te invitamos a mover el cuerpo y liberar la energía en este taller de gimnasia suave con música. 18:30-20:00h Semanal</p>	<p>MAÑANA</p> <p>Itinerario Crea Salud Financiera (M) ¿Cómo relacionarte de forma sana y consciente con tu dinero? 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 Semanal</p> <p>Hablemos de seducción (M) ¿Qué es lo que más me gusta de mí misma? ¿Qué cosas me hacen sentir atractiva? ¿Cómo sacar lo mejor de mi? ¿Cómo transmitir mis deseos con seguridad y confianza? 12:00-13:30h</p>	<p>MAÑANA</p> <p>Vínculos y apego (M) 12:00-13:30h</p> <p>TARDE</p> <p>Salud y Mujer (M) Un taller para tener un mayor conocimiento de nuestros cuerpos 12:30-14:15h</p> <p>Hablemos de crianza. Vínculos y apego en la maternidad (TP) 17:00-18:00h</p> <p>Iniciación al Yoga (M) 17:30-19:00h</p> <p>Club de Lectura: "Visceral" de María Fernanda Ampuero (M) 17:30-19:00h</p> <p>Encuentro de Autora: María Fernanda Ampuero (TP) 18:30-20:00h</p>	<p>MAÑANA</p> <p>Madrid erótico: enamorarnos de la ciudad (TP) Madrid es una de esas ciudades que han inspirado a artistas, despertado musas, creado relaciones...Porque esta castiza ciudad tiene unos encantos únicos que enamoran y despiertan fantasías y deseos...¿te atreves a descubrirlos? 11:00-13:00h</p>

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



SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 24

MAÑANA

Caminando Retiro (M)

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 25

MAÑANA

SIEMBRA HOMENAJE: Sembrando por los feminicidios (TP)

Con motivo del Día internacional contra la Violencia de Género os invitamos a participar en esta acción de denuncia que es a su vez un homenaje a cada una de las mujeres asesinas por la violencia de género. Llevaremos a cabo una siembra pública, una planta por cada mujer y menor asesinadas este año, alzando fuerte la voz para decir que vivas nos queremos.

10:30-12:30h

TARDE

Jotas y bailes tradicionales (M)

16:30-18:00h

Gimnasia con música (M)

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Itinerario Crea Salud Financiera (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

Creciendo Juntas (M)

Grupo autogestionado de mujeres, único y diferente. Un espacio donde poder expresarnos, liberarnos de aquello que nos molesta, un espacio de confianza, libre de juicios donde nos compartimos y nos enriquecemos. Amor/Humor y emoción (la que sea) es bienvenida y sostenida entre todas.

17:00-19:00h

JUEVES 27

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Iniciación al Yoga (M)

Lugar de realización: El Juana Doña

17:30-19:00h

Hablemos de crianza. Cuidar desde entender: sexting y prácticas digitales en adolescentes (TP)

17:00-18:00h

Círculo de Mujeres (M)

18:00-20:00h

Ciclo de cine: Abril se fue en noviembre (M)

18:00-20:00h

VIERNES 28



SÁBADO 29

SCAPE ROOM “La trampa silenciosa” (M)

Se organizará un scape room para sensibilizar sobre la violencia sexual, sus formas y consecuencias. A través de acertijos, pistas y dinámicas simbólicas, las participantes dispondrán de 1 hora para poder resolverlo.

11:00-13:00h

(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

