

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

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

### CAMPAÑAS SOLIDARIAS

*En colaboración con la Red Interampas y la asociación cultural Hacenderas*

- **Campaña de recogida solidaria de juguetes**

Del 9 al 14 de diciembre

### 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEDO

## LUNES 1

### 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

12:00-13:30h

### TARDE

#### Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h

#### Ganchillo contra la violencia (M)

En este mes de diciembre vamos a reflexionar de forma concreta y precisa sobre la violencia psicológica mientras le damos al ganchillo. Visionada del documental: La Violencia Invisible. Instituto Andaluz de la Mujer.

16:00-20:00h

## MARTES 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 Semanal

## MIÉRCOLES 3

### MAÑANA

#### Itinerario Crea Salud Financiera (M)

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

11:00-13:00h

#### Cuidados mayores: cuerpos en movimiento (M)

En este taller aprenderemos algunas claves y recogeremos propuestas para unos cuidados mayores más dignos.

11:00-13:00h

#### Colores que me habitan: pintar las emociones del cuerpo (M)

Se propone explorar las emociones, el cuerpo y el bienestar a través del color, sin necesidad de conocimientos artísticos. Se trata de “decir con el color” lo que a veces cuesta poner en palabras.

11:00-12:30h

## JUEVES 4

### MAÑANA

#### Me cuido: claves para atención plena, respiración y relajación (M)

Un taller para parar. Para dedicar un tiempo a los cuidados, empezando por una misma. Un taller para proponer otro modo de cuidarnos. Lugar de realización Espacio de Igualdad Juana Doña.

*En colaboración con el Equipo Andecha*

11:00-13:00h

### TARDE

#### Juega a ser la jefa de tu vida (M)

Ya está bien de darle tanta importancia a las voces de tu cabeza, al pasado, al futuro, a si has actuado bien o mal con fulanita, o si debería pasarme al té en vez de beber tanto café... ¡¡Ya basta!!!

16:30-19:30h

## VIERNES 5

### 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 Clara Campoamor.

*Lugar de realización: Espacio de Igualdad Clara Campoamor*

10:30-12:30h

#### Me cuido: claves para atención plena, respiración y relajación

Un taller para parar. Para dedicar un tiempo a los cuidados, empezando por una misma. Un taller para proponer otro modo de cuidarnos.

*En colaboración con el Equipo Andecha*

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





# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEO  
Espacio de Igualdad

LUNES 8

## FESTIVO



MARTES 9

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 Semanal

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

### Itinerario Crea Salud Financiera(M)

Tu economía, tu poder. Decide con confianza. ¿Cómo relacionarte de forma sana y consciente con tu dinero?

11:00-13:00h

### Visita exposición: "Habitar España con perspectiva de género" (TP)

Visita guiada al Museo de Arquitectura, para ver una exposición que trata la evolución de la vivienda en España en los últimos 50 años.

11:00-13:00h

TARDE

### La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h Mensual

JUEVES 11

MAÑANA

### El gran banquete (TP)

Os proponemos un espacio para comer y con ello, saborear nuestros deseos y nuestros miedos juntas y celebrar el final de año.

12:30-14:00h

TARDE

### Juega a ser la jefa de tu vida (M)

Ya está bien de darle tanta importancia a las voces de tu cabeza, al pasado, al futuro, a si has actuado bien o mal con fulanita, o si debería pasarme al té en vez de beber tanto café... ¡¡Ya basta!!!

16:30-19:30h

### Club de Lectura: "Malas" de Camila Sosa (M)

17:30-19:00h

### Círculo de mujeres (M)

18:00-20:00h

VIERNES 12



SABADO 13

### Aprender a parar sin culpa (M)

Este taller ofrece un espacio para entender el descanso como autocuidado, especialmente en mujeres que sostienen cargas familiares, laborales y emocionales. A través de técnicas sencillas de relajación, respiración consciente y escucha interior, se invita a bajar el ritmo y reconectar con el cuerpo desde la calma.

12:00-13:30h

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



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE NOVIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

## LUNES 15

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

TARDE

### Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h

### Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h

## MARTES 16

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 Semanal

## MIÉRCOLES 17

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

TARDE

### Creciendo Juntas (M)

17:00-19:00h

## JUEVES 18

MAÑANA

### Chocolatada de los sentidos (TP)

Cerramos el año con un encuentro vecinal para despertar los sentidos y dedicarnos una mañana de autocuidado. Tomaremos el clásico chocolate con churros mientras hacemos juegos dinámicos para estimular la vista, el oído, el olfato, el tacto...

*En colaboración con Grupo de trabajo contra la Soledad no Deseada Retiro Salamanca*

11:00-13:00h

TARDE

### Cine Club La mujer en la historia del cine: "Luna de papel" (1973) de Peter Bodganovich (TP)

17:30-20:00h

## VIERNES 19



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





# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 22

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

MARTES 23

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 Semanal

MIÉRCOLES 24

FESTIVO



JUEVES 25

FESTIVO



VIERNES 26

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



# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



LUNES 29

MARTES 30

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 Semanal

MIÉRCOLES 31

## FESTIVO



**“LO QUE TU HACES  
MARCA UNA  
DIFERENCIA. ASI QUE  
DEBES DECIDIR QUE  
TIPO DE DIFERENCIA  
QUIERES MARCAR EN  
EL MUNDO”**

**Jane Goodall  
Etóloga**

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

