

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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:

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.

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
- Espacio sexualidad y mujer

EXPOSICIONES:

Mamá está muerta, ¿Quién la va a curar?

“Construimos juntas el 8M”: comisariado participativo para una exposición colectiva

Te invitamos a participar en un comisariado participativo, aportando imágenes que consideres significativas: fotografías propias o de archivo, carteles, imágenes de movilizaciones, recuerdos personales, símbolos, mensajes o cualquier material visual que, para ti, represente las luchas, vivencias, deseos o reivindicaciones de las mujeres.



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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEO

LUNES 2

TARDE

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

Visita guiada Reina Sofia: Maruja Mayo "Máscaras y Compás" (TP)

En "Cunchas e compás" quedan recogidos, como si de un caleidoscopio se tratase, elementos diversos presentes en la obra de la artista. Producida en su mayor parte con materiales procedentes del mar, tratados, tamizados y teñidos, además de materia vegetal seca y triturada.

16:00-18:00h

MARTES 3

MAÑANA

Relajación y respiración (M)

A veces, parar a respirar relaja los malestares de género y pone consciencia el nivel de sobrecarga que tenemos. 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

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Ansiedad y estrés (M)

El objetivo de este taller es desarrollar competencias personales para afrontar las dificultades de la vida cotidiana que favorecen la aparición de ansiedad, estrés y sentimientos depresivos y evitar que se cronifiquen.

12:00-14:00h semanal

TARDE

Videolab, miradas críticas.

Aprende fotografía y vídeo.(M)

Aprenderás a manejar tu móvil para hacer fotos y grabar vídeos desde cero. Juntas crearemos una pieza de video para compartir nuestras inquietudes y transformar nuestro entorno.

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 5

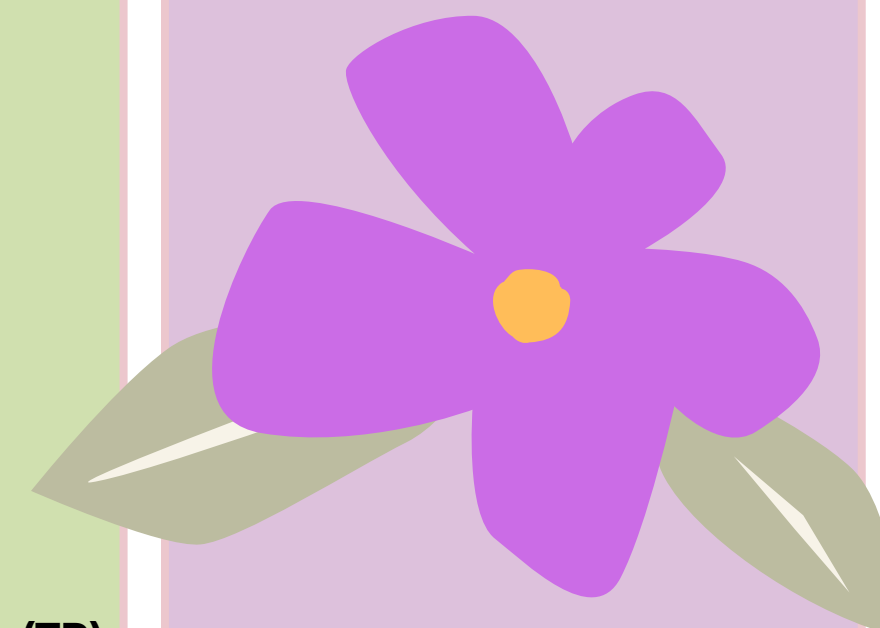
TARDE

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

16:00-18:00h Semanal

VIERNES 6



(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 9 AL 14 DE FEBRERO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 9

MAÑANA

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

Mi hijo cómplice (TP)

Aprende a prevenir y abordar los roles implicados en el acoso social, escolar o la violencia sexual entre iguales.

17:00-19:00h

Grupo de Reflexión Feminista. Debate sobre la prostitución (M)

Primera sesión con Beatriz García, del grupo Cantoneras, perspectiva pro derechos-regulacionista.

18:00-20:00h

MARTES 10

MAÑANA

Relajación y respiración (M)

10:00-11:30h semanal

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Elaboración de jabones (M)

Aprende a hacer tus propios jabones reciclando ingredientes

En colaboración con las UDC Retiro

12:00-14:00h

TARDE

Bienestar emocional: abordando la sobrecarga diaria desde el autocuidado(M)

Aprende a reparar el impacto de los malestares emocionales con diferentes técnicas de autocuidado

17:30-19:00h

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Habitar me sin culpa: autoestima en clave de género (M)

10:00-11:30h

Ansiedad y estrés (M)

Fortalece tus habilidades para afrontar las dificultades de la vida cotidiana que están detrás de la ansiedad, estrés y sentimientos depresivos.

12:00-14:00h semanal

TARDE

Vínculos y apego (M)

16:00-17:30h

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h Mensual

Videolab, miradas críticas.

Aprende fotografía y vídeo.(M)

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

Hilando nuestras voces (M)

Trabajamos la voz como herramienta de autoexploración y cuidado.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

11:00-12:30h

Pinto flores para que no se mueran (M)

En colaboración con Comunidades Compasivas

11:00-13:00h Mensual

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h Semanal

Club de Lectura: "Pequeño tratado sobre la amistad" (M)

17:30-19:00h quincenal

Círculo de mujeres (M)

18:00-20:00h Mensual

VIERNES 13

Cineforum dirigido por mujeres: Documental "No estás sola. La lucha contra la manada" de Almudena Carracedo, Robert Bahar, documental, 2023. España, 102 (TP)

18:00-19:30h

SÁBADO 14

Arte en movimiento: cuerpos que se narran (TP)

Con motivo de San Valentín hablaremos de educación sexual con enfoque de derechos y diversidad funcional. Una jornada accesible que combina diferentes propuestas artísticas con lo vivencial.

En colaboración con Rodando con la Sexualidad

10:30-13:00h

(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



SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

LUNES 16

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 17

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Relajación y respiración (M)

10:00-11:30h semanal

TARDE

Autonomía digital (M)

Si ya te defiendes con lo básico, pero los trámites online, la administración electrónica o ciertas gestiones te generan dudas, este taller es tu siguiente paso.

En colaboración con Asociación Barró

17:00-19:00h

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Habitar me sin culpa: autoestima en clave de género (M)

10:00-11:30h

Ansiedad y estrés (M)

12:00-14:00h semanal

TARDE

Videolab, miradas críticas.

Aprende fotografía y vídeo.(M)

Aprenderás a manejar tu móvil para hacer fotos y grabar vídeos desde cero. Juntas crearemos una pieza de video para compartir nuestras inquietudes y transformar nuestro entorno.

17:00-19:30h Semanal

Coplas y cuplés: voces feministas contra el silencio.(TP)

¿Y si la copla no fuera solo drama, sumisión y amor imposible?

18:00-20:00h

JUEVES 19

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Iniciación al Teatro Social (M)

En cada sesión exploraremos técnicas y/o herramientas nuevas. Dedicaremos gran parte de las sesiones a ejercicios prácticos de caldeamiento y juegos teatrales para experimentar con nuestro propio cuerpo y emociones.

17:30-20:00h mensual

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Cria cuervos" (Carlos Saura, 1976) (TP)

Vente a disfrutar de este ciclo donde cultivaremos nuestra afición por el cine con una mirada de género. Todas las películas están disponibles en las Bibliotecas Municipales.

17:30-20:00h mensual

VIERNES 20

TARDE

Cineforum dirigido por mujeres. Ciclo corto 1. Consentimiento, machismo. (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género.

18:00-19:30h

(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 23 AL 27 DE FEBRERO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEO
Espacio de Igualdad

LUNES 23

MAÑANA

Caminando Retiro (TP)
12:00-13:30h

Senda Botánica por el Parque de Roma (TP)

Visita guiada por el Parque de Roma con el objetivo de conocer e identificar arbolado de nuestra ciudad. ¡No te lo pierdas!

En colaboración con las UDC Retiro

12:00-14:00h

TARDE

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

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

MARTES 24

MAÑANA

Relajación y respiración (M)
10:00-11:30h semanal

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Autonomía digital (M)

Si ya te defiendes con lo básico, pero los trámites online, la administración electrónica o ciertas gestiones te generan dudas, este taller es tu siguiente paso.

En colaboración con Asociación Barró

17:00-19:00h

Bienestar emocional: abordando la sobrecarga diaria desde el autocuidado (M)

17:30-19:00h

Biodanza

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Ansiedad y estrés (M)

El objetivo de este taller es desarrollar competencias personales para afrontar las dificultades de la vida cotidiana que favorecen la aparición de ansiedad, estrés y sentimientos depresivos y evitar que se cronifiquen.

12:00-14:00h semanal

TARDE

Vínculos y apego (M)

16:00-17:30h

Videolab, miradas críticas. Aprende fotografía y vídeo.(M)

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

Hilando nuestras voces (M)

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

11:00-12:30h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Club de Lectura: "Pequeño tratado sobre la amistad" (M)

17:30-19:00h quincenal

Círculo de mujeres (M)

18:00-20:00h Mensual

Encuentro de Autora: Raquel Congosto (M)

Este mes tenemos el placer de contar con la autora Raquel Congosto para presentarnos uno de sus últimos libros: "Amiga mía"

18:30-20:00h

VIERNES 27

TARDE

Grupo de Reflexión Feminista. Debate: "Sobre la prostitución" (M)

Segunda sesión a cargo de Beatriz Ranea, doctora en Sociología y Antropología

18:00-20:00h

(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

