

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: elenarnedo3@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



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

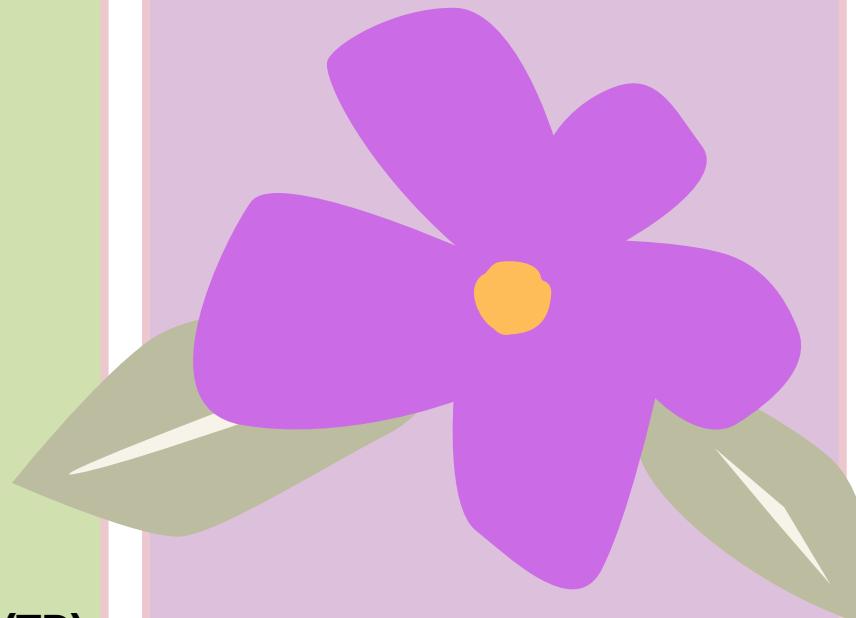
TARDE

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

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

Habitarme 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

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

Habitarme 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

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

