

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN MARZO 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.

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEO
Espacio de Igualdad

LUNES 2

TARDE

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

Cinefórum dirigido por mujeres. (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.

En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

18:00-19:30h

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.

10:00-11:30h

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Ansiedad y estrés (M)

Aprenderemos a 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

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Habitarme sin culpa: autoestima en clave de género (M)

10:00-11:30h

Nos carteamos, pongamos letra a nuestras mujeres importantes(M)

10:00-11:30h quincenal

Taller de Autoprotección y Autodefensa (M)

12:00-14:00h

TARDE

Vínculos y apego (M)

16:00-17:30h

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

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 5

MAÑANA

JORNADA ABIERTA: Día Internacional de la Mujer (parque Eva Duarte)

10:30-13:30h

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

Taller de chapas por el 8M (M)

Con motivo del 8M, vente a diseñar y montar tus propias chapas.

12:00-13:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h Semanal

VIERNES 6

"QUE NADA NOS LIMITE. QUE NADA NOS DEFINA. QUE NADA NOS SUJETE. QUE LA LIBERTAD SEA NUESTRA PROPIA SUSTANCIA"

Simone de Beauvoir, filósofa, profesora, escritora y activista feminista francesa

(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

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026

red de
espacios 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)

16:30-18:00

Ciberacoso (TP)

Una sesión para aprender aquellos comportamientos, acciones, vocabularios y tipología de roles implicados en el acoso social, escolar o la violencia sexual entre iguales en el espacio digital.

17:00-19:00h

MARTES 10

MAÑANA

Paseo: Visibilizando a mujeres relevantes por el distrito de Retiro (M)

11:00-12:30h

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

TARDE

Bienestar emocional: abordando la sobrecarga diaria desde el autocuidado

Este taller está dirigido a mujeres que experimentan malestares emocionales derivados de las desigualdades presentes en la vida cotidiana.

17:30-19:00h

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Ansiedad y estrés (M)

12:00-14:00h semanal

TARDE

Actividad 8M. Vente al Centro Cultural Paco Rabal a disfrutar de mucho arte.

La actividad se desarrolla en el Centro Cultural Paco Rabal.

17:00-19:00h

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

17:00-19:30h Semanal

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h mensual

JUEVES 12

MAÑANA

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: "Nada dentro" (M)

Continuamos hablando sobre la amistad. En marzo leeremos "Nada dentro" de Osaki Atani, una historia sobre dos mujeres que deciden vivir al margen de las expectativas que la sociedad proyecta sobre ellas.

17:30-19:00h Quincenal

Círculo de mujeres (M)

18:00-20:00h

VIERNES 13

**SI NOSOTRAS
PARAMOS, SE
PARA EL
MUNDO.**

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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 16

TARDE

Cineforum dirigido por mujeres. (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.

En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.
18:00-19:30h

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h Semanal

MARTES 17

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 18

MAÑANA

Habítarme sin culpa: autoestima en clave de género (M)

10:00-11:30h

Nos carteamos, pongamos letra a nuestras mujeres importantes(M)

10:00-11:30h

Búsqueda Activa de Empleo (M)

En este taller aprenderemos cómo buscar empleo, como manejarnos con las herramientas básicas de búsqueda y como superar entrevistas.

10:30-13:00h

TARDE

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

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

Búsqueda Activa de Empleo (M)

11:00-13:00h

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 Semanal

Iniciación al Teatro Social (M)

17:30-20:00h mensual

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Julia" (Fred Zinnemann, 1976) (TP)

Vente a disfrutar de este ciclo donde cultivaremos nuestra afición por el cine con una mirada de género.

17:30-20:00h mensual

VIERNES 20

Visita exposición: "Mujeres leyendas del deporte"(TP)

Desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad os invitamos a visitar esta exposición donde visibilizaremos mujeres deportistas que han destacado en diferentes disciplinas deportivas

10:30-12:00h

(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

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 23

MAÑANA

Visita La Cabaña (M)

Visitamos La Cabaña del Parque del Retiro para realizar uno de sus talleres mensuales

10:00-12:00h

Word y Excel desde cero: domina lo básico (M)

11:00-13:00h

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

MARTES 24

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Word y Excel desde cero: domina lo básico (M)

11:00-13:00h

TARDE

Bienestar emocional: abordando la sobrecarga diaria desde el autocuidado

17:30-19:00

A escena: "El cuadrilátero" de la Cia La Lavadora (TP)

Un grupo de mujeres transitan entre el dolor y el alivio, la tristeza y la alegría, las ilusiones y los desencantos que forman y deforman sus vidas.

18:00-20:00h

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Word y Excel desde cero: domina lo básico (M)

Practicaremos con aquellas funciones esenciales que nos permitan mejorar la empleabilidad y gestión personal.

11:00-13:00h

Ansiedad y estrés (M)

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

Word y Excel desde cero: domina lo básico (M)

11:00-13:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h Semanal

Menopausia consciente: hablamos de sexualidad (M)

17:30-19:30h

Club de Lectura: "Nada dentro" (M)

17:30-19:00h Quincenal

Grupo de meditación y mindfulness (TP)

Un espacio para sentirnos relajadas, en paz y a gusto. Sesiones abiertas para personas entre 35 y 55 años

18:00-20:00h Quincenal

Círculo de mujeres (M)

18:00-20:00h

VIERNES 27

**EXISTIMOS
PORQUE
RESISTIMOS**

(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

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 30

**JUNTAS
SOMOS MÁS
FUERTES.**

TARDE

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

MARTES 31

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal



EL ORIGEN DEL 8 DE MARZO, DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER, SE REMONTA A LAS LUCHAS DE MUJERES TRABAJADORAS A PRINCIPIOS DEL SIGLO XX POR MEJORES CONDICIONES LABORALES, IGUALDAD DE DERECHOS Y EL VOTO FEMENINO.

LA TRAGEDIA DE LA FÁBRICA TRIANGLE SHIRTWAIST EN 1911, DONDE MURIERON 146 MUJERES, IMPULSÓ EL MOVIMIENTO.

(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

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo

