

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN MAYO 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

EXPOSICIONES:

“Guatemala: trabajando por los derechos de las niñas”

UNICEF España te invita a descubrir esta exposición fotográfica 'Guatemala: trabajando por los derechos de las niñas', que refleja, a través de imágenes y testimonios, el impacto de los programas que la organización desarrolla para mejorar la calidad de vida de las niñas y promover el cumplimiento de sus derechos.

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 4

MAÑANA

Caminando Retiro (TP)

12:00-13:30h quincenal

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

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.

16:00-20:00h Semanal

Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h quincenal

MARTES 5

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 6

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

Un espacio seguro para reunirnos y reconectar con nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima y desarrollar herramientas de gestión emocional. Un lugar para crecer, sanar y sentirse sostenida.

10:00-11:30h

TARDE

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

17:00-19:30h Semanal

JUEVES 7

MAÑANA

Madrid y la Caza de Brujas (TP)

En colaboración con GT Soledad no Deseada

10:30-12:00h

Mi monedero sin misterios: organizo mis finanzas (M)

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h Semanal

Visita al Centro

Medioambiental: La Cabaña, Real Retiro (M)

16:00-18:00h

Club de Lectura: "La dependienta" de Sayaka Murata (M)

17:30-19:00h

Grupo de meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h Quincenal

VIERNES 8

TARDE

Teatro es vida (TP)

Teatro de mayores de 60 años. La igualdad de género, la no discriminación por razones de nacionalidad, sexo, religión son columna vertebral de este proyecto que tiene por objetivo la integración en el grupo, la superación de la soledad no deseada, el desarrollo de la creatividad mediante la actividad teatral, transitando todas las etapas: lectura, expresión corporal, elaboración de escenografía y representación. No se necesita experiencia previa.

17:00-20:00h

(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

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 11 AL 15 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 11

MAÑANA

Cuidados de tus plantas de casa (M)

Taller de tratamientos para prevenir plagas y realizar abonos naturales caseros

En colaboración con UDC, Unidades Distritales de Colaboración
11:00-14:00h

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.

16:00-20:00h Semanal

MARTES 12

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 13

TARDE

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

A través del trabajo práctico y dinámicas grupales podrás usar tu smartphone como una herramienta de expresión y creación. 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

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h

JUEVES 14

MAÑANA

Visita: Vivero de Estufas (Real Retiro de Madrid) (M)

Construido en 1889 posee una colección única en España de invernaderos antiguos, junto a otros de diseño moderno

10:00-12:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP) 16:00-18:00h Semanal

Cine Club La mujer en la historia del cine: "Una jornada particular" (Ettore Scola, 1977) (TP)

17:30-20:00h

Círculo de Mujeres (M)

18:30-20:00h quincenal

Charla Unicef: Trabajar por los Derechos de las niñas y los niños (M)

18:30-20:00h

VIERNES 15



(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 18 AL 22 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 18

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 quincenal

TARDE

Ganchillo con Amor (M)

16:00-20:00h semanal

Quiero usar mi móvil (M)

Parece que la vida ha cambiado y con ello la manera de pedir citas, de comunicarnos e incluso, de asistir al teatro. 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 quincenal

MARTES 19

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

¿Es sana mi relación de pareja? (M)

Ofrecer claridad sobre el estado real de tu relación de pareja, ayudarte a identificar señales de salud o desgaste emocional y proporcionarte herramientas prácticas para tomar decisiones más conscientes.

12:00-13:20h

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

Un espacio seguro para reunirnos y reconectar con nosotras mismas, fortalecer nuestra autoestima y desarrollar herramientas de gestión emocional. Un lugar para crecer, sanar y sentirse sostenida.

10:00-11:30h

TARDE

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

17:00-19:30h semanal

JUEVES 21

MAÑANA

Pensando en lego thinking (M)

Descubre de forma lúdica tus fortalezas, visualiza tu próximo paso profesional

11:00-13:00h

Pinto flores para que no se mueran (M)

11:00-13:00h

TARDE

Iniciación al Teatro Social (M)

17:30-20:00h mensual

Encuentro de Autora: VVAA

"(h)amor⁹: amigas" (TP)

18:30-20:00h

Grupo de meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h Quincenal

Representación Teatro

Documental : "Mujer, tenías que ser" (TP)

En colaboración con Espacio de Igualdad Juana Doña

18:15-19:30h

VIERNES 22

TARDE

Teatro es vida (TP)

17:00-20:00h

Ciberestafas (M)

En este taller aprenderemos a detectar las distintas ciberestafas con las que pueden engañarnos, con los ejemplos más actuales (llamadas haciéndose pasar por el banco, presuntos correos electrónicos de Hacienda, sms de Correos con uno de nuestros paquetes requisado en Aduanas, etc); aprenderemos a cómo actuar en caso de que se hagan con nuestros datos personales y accedan a información, así como qué derechos tenemos en el caso de haber sufrido un ataque.

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

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 25 AL 29 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 25

MAÑANA

Plantas para decorar tu hogar (M)

En este taller descubriremos distintos tipos de plantas para el hogar y analizaremos las necesidades de cada una de ellas (temperatura, luz, riego, etc.). Además te llevarás una planta a casa.

En colaboración con UDC, Unidades Distritales de Colaboración

11:00-14:00h

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.

16:00-20:00h Semanal

MARTES 26

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 27

TARDE

Videolab, miradas críticas.

Aprende fotografía y vídeo. (M)

A través del trabajo práctico y dinámicas grupales podrás usar tu smartphone como una herramienta de expresión y creación.

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 28

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

Menopausia (M)

¿Qué pasa con nuestra sexualidad en la menopausia? un espacio a cargo de una profesional en el tema donde se puedan acoger preguntas y respuestas, pero sobre todo un lugar donde compartir experiencias propias para construir en común.

17:30-19:30h

Círculo de Mujeres (M)

18:30-20:00h Quincenal

VIERNES 29

TARDE

Teatro es vida (TP)

17:00-20:00h

III Encuentro Interespacial de Baile: ¡Que nos quiten lo bailao! (M)

Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres os invitamos a esta actividad interespacial en la que, a través del baile, visibilizaremos la importancia de que en el ámbito de la salud exista una perspectiva de género. Juegos de calentamiento y zumba, bachata, danza urbana y estilo bollywood serán las estrellas de este encuentro en el que moveremos nuestro cuerpo como herramienta para nuestra salud.

En colaboración con la Red de Espacios de Igualdad

17:00-19:30h

(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

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

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo



SABADO 30

MAÑANA

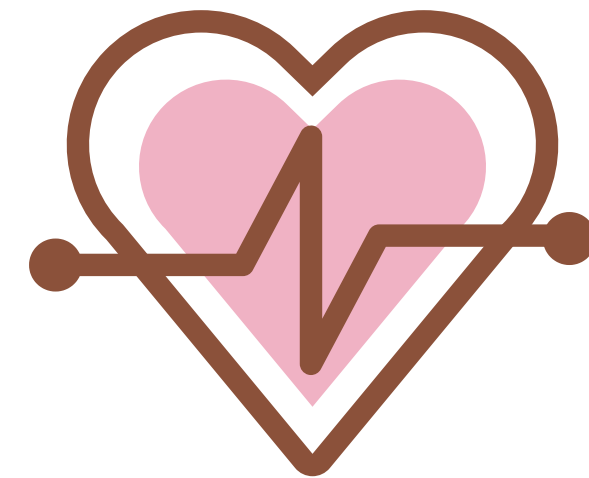
Jornada vecinal de trueque de ropa (TP)

Jornada solidaria de intercambio de ropa entre vecinas y vecinos de Distrito Retiro. Organizada en colaboración con la Red Interampas y la asociación sociocultural Hacenderas. Ubicación: plaza de la Junta Municipal de Distrito Retiro.

En colaboración con la Red Interampas y la asociación Hacenderas.

10:00-14:00h

EL DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES SE CELEBRA CADA 28 DE MAYO DESDE 1987 PARA REIVINDICAR EL DERECHO A LA SALUD INTEGRAL DE LAS MUJERES, SIN RESTRICCIONES NI EXCLUSIONES DURANTE TODO SU CICLO VITAL. SU OBJETIVO ES VISIBILIZAR DESIGUALDADES, DENUNCIAR BRECHAS EN LA ATENCIÓN SANITARIA Y SENSIBILIZAR SOBRE LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES.



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