

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN JUNIO 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:

"Mujeres, resistencia y sororidad"

Con motivo del Día Internacional del Orgullo LGTBI presentamos esta exposición: Las mujeres en las guerras, ante el maltrato, el abuso, violación y la trata que padecen por estar en situación de vulnerabilidad. Y la resistencia y capacidad para resurgir de sus cenizas, su resiliencia, empoderamiento y sororidad como una fuerza fundamental que repara de alguna manera las heridas de la guerra.

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 1

MAÑANA

Caminando Retiro (M)

12:00-13:30h

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 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)

10:00-11:00h Semanal

MIÉRCOLES 3

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

JUEVES 4

MAÑANA

Salud Financiera (M)

En colaboración con Nantik Lum
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Club de Lectura: "Kin Ji-young nacida en 1982" de Cho Nam-joo (M)

17:30-19:00h Mensual

Cuentacuentos en Familia "La brújula cuentera". (TP)

18:00-19:30h

Grupo de meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h Semanal

Encuentro de Autora: Sara Carrasco Granger.

Presentación del poemario: Amar y Profanar (TP)

18:30-20:00h

VIERNES 5

TARDE

Proyección del documental "Luz, ánimo y confianza" (TP)

Una mirada más cercana, humana y transparente para entender la realidad de las personas transfemeninas. La proyección se cierra con un concierto en directo de Maite Zaramoras.

Colabora Maite Espinosa Moreira

18:30-20:00h

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

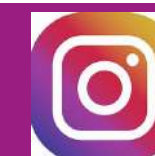


Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

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 8 AL 12 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 8

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

¿El cerebro tiene género? Neurociencia cognitiva y feminismo (M)

18:00-19:30h

MARTES 9

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Mi cuerpo habla: expresión emocional, movimiento consciente y autocuidados

Conecta Violeta. Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva

10:00-13:00h

Visita exposición fotográfica: "Circunstancias invisibles" de Patricia Rodas

Lugar: calle San Agustín, 7

11:00-12:00h

TARDE

Encuentro de Ganchilleras (M)

17:00-19:00h

Ventanilla Energética: Oficina de Derechos Energéticos (TP)

En colaboración con SOCAIRE

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 10

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

Testamento vital

A lo largo de este taller se abordan los diferentes aspectos del documento de instrucciones previas, desgranando su contenido y formatos, así como las distintas maneras de formalizarlo.

Lugar: Asociación Federal Derecho a Morir Dignamente (DMD)

17:00-19:00h

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

18:00-20:00h Mensual

JUEVES 11

MAÑANA

Salud Financiera (M)

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h Semanal

Vive tu Amós Acero (TP)

Lugar: Parque Amós Acero (Vallecas)

En colaboración con la Mesa Comunitaria San Diego-Palomeras Bajas

18:00-20:00h

Proyección de los documentales

"No apto para cobardes" y "Sofoco" con la directora Nuria Silván Miracle. (TP)

18:30-20:00h

Espectáculo Coro Voces LGTBI Madrid

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

18:30-19:30h

Círculo de mujeres (M)

18:30-20:00h

VIERNES 12



DOMINGO 14

TARDE

Lectura teatralizada: La casa de Bernarda Alba (TP)

Realizamos un homenaje a Federico García Lorca con esta lectura teatralizada del Primer Acto de una de sus obras principales. Habrá tertulia posterior

18:30-20:00h

(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 15 AL 19 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

LUNES 15

MAÑANA

Caminando Retiro (M)

12:00-13:30h

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

Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h. Quincenal

Cineforum dirigido por mujeres.

Ciclo de cortos sobre Amor Romántico (TP)

En colaboración con Directed by woman

18:00-19:30h

MARTES 16

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Mi cuerpo habla: expresión emocional, movimiento consciente y autocuidados

Taller vivencial de procesos creativos, la escucha del propio cuerpo, el movimiento consciente y la reflexión.

Conecta Violeta. Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva (FAMAL)

10:00-13:00h

TARDE

Ventanilla Energética: Oficina de Derechos Energéticos (TP)

Aprende a leer y optimizar tus facturas, a defender tus derechos, conseguir ayudas sociales, montar comunidades energéticas....

En colaboración con SOCAIRE

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Tenemos que hablar de Video curriculum (M)

Sin nervios, sin rodeos: Aprendamos a sacar partido a nuestra trayectoria profesional. En este taller aprenderás a transformar tu CV en una historia visual que impactará. Sin herramientas caras, sin experiencia previa. Solo tú, una cámara y ganas de experimentar.

11:00-13:00h

TARDE

Visita Museo de Arquitectura

Ocho acciones –nacer, criar, comer, curar, dormir, jugar, cortejar y caminar– articulan un recorrido que nos propone repensar cómo se ha construido el bienestar urbano y cómo los espacios que habitamos influyen en nuestra vida cotidiana

17:00-19:00h

JUEVES 18

MAÑANA

¡Nos vamos al cine! (TP)

Veremos la película "La deuda" . Te esperamos en la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas.

En colaboración con la Red de Espacios de Igualdad

10:45-14:00h

Salud Financiera (M)

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Club de Lectura: "Kin Ji-young nacida en 1982" de Cho Nam-joo (M)

17:30-19:00h Mensual

Iniciación al Teatro social (M)

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

17:30-20:00h Mensual

Grupo de meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h

Presentación Exposición:

"Mujeres, resistencia y sororidad"

18:30-20:00h

VIERNES 19

MAÑANA

Entrena tu bienestar: claves para un vida feliz (M)

Desde un enfoque de psicología positiva, identificaremos nuestras fortalezas, abrazaremos nuestro bienestar y buscaremos claves para sacar lo mejor de nosotras.

10:00-12:00h

(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 22 AL 26 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEADO

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.

16:00-20:00h Semanal

MARTES 23

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Mi cuerpo habla: expresión emocional, movimiento consciente y autocuidados

Conecta Violeta. Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva (FAMAL)

10:00-13:00h

TARDE

Ventanilla Energética: Oficina de Derechos Energéticos (TP)

18:30-20:00h

MIÉRCOLES 24



JUEVES 25

MAÑANA

Salud Financiera (M)

Ser capaces de ahorrar, ingresar más de lo que se gasta, endeudarse de forma sostenible y de afrontar imprevistos económicos, de tomar decisiones financieras de forma adecuada, son las propuestas que trae Nantik Lum para que las mujeres puedan tener libertad financiera.

En colaboración con Nantik Lum

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h Semanal

Círculo de Mujeres (M)

18:30-20:00h Quincenal

VIERNES 26

Entrena tu bienestar: claves para un vida feliz (M)

Desde un enfoque de psicología positiva, identificaremos nuestras fortalezas, abrazaremos nuestro bienestar y buscaremos claves para sacar lo mejor de nosotras.

10:00-12:00h



(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 29 AL 30 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

Espacio de Igualdad

LUNES 29

MAÑANA

Caminando Retiro (M)

12:00-13:30h

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

Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h Quincenal

Cineforum dirigido por mujeres. Ciclo de cortos. Amor romántico (TP)

En colaboración con Directed by woman
18:00-19:30h

MARTES 30

MAÑANA

Entrena tu bienestar: claves para un vida feliz (M)

Desde un enfoque de psicología positiva, identificaremos nuestras fortalezas, abrazaremos nuestro bienestar y buscaremos claves para sacar lo mejor de nosotras.

10:00-12:00h

LA MUJER DEBE DEJAR DE SER UN PASIVO PARA CONVERTIRSE EN UN ELEMENTO CONSCIENTE Y ACTIVO DEL PROGRESO HUMANO.

MARÍA JESÚS ALVARADO RIVERA
INTELECTUAL Y PRECURSORA DEL FEMINISMO EN PERÚ

(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

