

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Viernes de 8 a 16 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 3 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO

“NOS HAN EDUCADO PARA RESPETAR MÁS AL MIEDO QUE A NUESTRA NECESIDAD DE LENGUAJE Y DEFINICIÓN. PERO SI ESPERAMOS EN SILENCIO A QUE LLEGUE LA VALENTÍA, EL PESO DEL SILENCIO NOS AHOGARÁ.”

Audre Lorde.

Escritora afroamericana, feminista, lesbiana y activista por los derechos civiles.

MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Cineforum dirigido por mujeres. Ciclo de cortos. Mujeres revolucionarias

En colaboración con Directed by women

10:00-11:30h

TARDE

Visita al museo Reina Sofía (M)

Actividad dinamizada por el equipo de mediación del Museo Reina Sofía, dirigida a mujeres interesadas en el arte y el pensamiento crítico. A través de una visita guiada con perspectiva feminista, se explorarán obras y documentos que visibilizan la diversidad artística. Un recorrido que invita a reflexionar sobre el arte como motor de cambio social y transformación colectiva.

17:30-19:00h

JUEVES 2

TARDE

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

Kim Ji-young es aparentemente una mujer como cualquier otra, con una juventud sin pena ni gloria, siempre a la sombra. Todo se retuerce cuando, de repente, Kim empieza a hablar con las voces de su madre, de una amiga desaparecida, de otras muchas mujeres.

17:30-19:00h

VIERNES 3

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 6 AL 10 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 6

MAÑANA

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

TARDE

Espacio abierto de Ganchillo (M)

Te apetece hacer ganchillo y encontrarte con mujeres con la misma inquietud, ¡¡vente!!

17:00-19:00h

MARTES 7

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Tenemos que hablar de LinkedIn (M)

11:00-13:00h

Referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

A través de la técnica japonesa del Kamishibai, las participantes crearán relatos visuales inspirados en el legado de mujeres significativas.

12:00-14:00h

TARDE

Taller de Yoga: Sukhasana (M)

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña. Lugar: Centro Ouka Lele c/ Sodio, 16

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

Taller de Bailes tradicionales (M)

Te invitamos a descubrir la historia de las mujeres a través de los bailes tradicionales. Un taller para bailar, aprender y compartir, conectando con la tradición y la cultura popular desde una mirada abierta y actual. No hace falta experiencia previa, solo ganas de moverse y disfrutar juntas.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña. Lugar: Centro Ouka Lele c/ Sodio, 16

12:00-14:00h

JUEVES 9

MAÑANA

Mañanas de cine. Proyección en los cines Metropol (M)

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

10:00-12:00h

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

11:00-13:00h Mensual

Referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

12:00-14:00h

TARDE

Visita guiada "Espectros, enigmas de la mirada". Casa de México

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

19:00-20:00h

VIERNES 10



(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 13 AL 17 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 13

MAÑANA

Taller de respiración (M)

Vamos a poner en práctica técnicas de respiración para el día a día y los malestares de género.

10:00-11:30h

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

TARDE

Espacio abierto de Ganchillo (M)

Te apetece hacer ganchillo y encontrarte con mujeres con la misma inquietud, ¡¡vente!!

17:00-19:00h

MARTES 14

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Taller de respiración (M)

Vamos a poner en práctica técnicas de respiración para el día a día y los malestares de género.

10:00-11:30h

Taller de referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

12:00-14:00h

TARDE

Taller de Yoga: Samasthiti (M)

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña. Lugar: Centro Ouka Lele c/ Sodio, 16

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Taller de respiración (M)

Vamos a poner en práctica técnicas de respiración para el día a día y los malestares de género.

10:00-11:30h

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

JUEVES 16

MAÑANA

Excursión Piscinas Rascafría (M)

Un día para compartir, pasear y poder disfrutar de la naturaleza en compañía.

9:00-19:00h

Mitos en el duelo (TP)

Desmontaremos los principales mitos en torno al duelo, acercándonos a su realidad.

En colaboración con Comunidades Compasivas

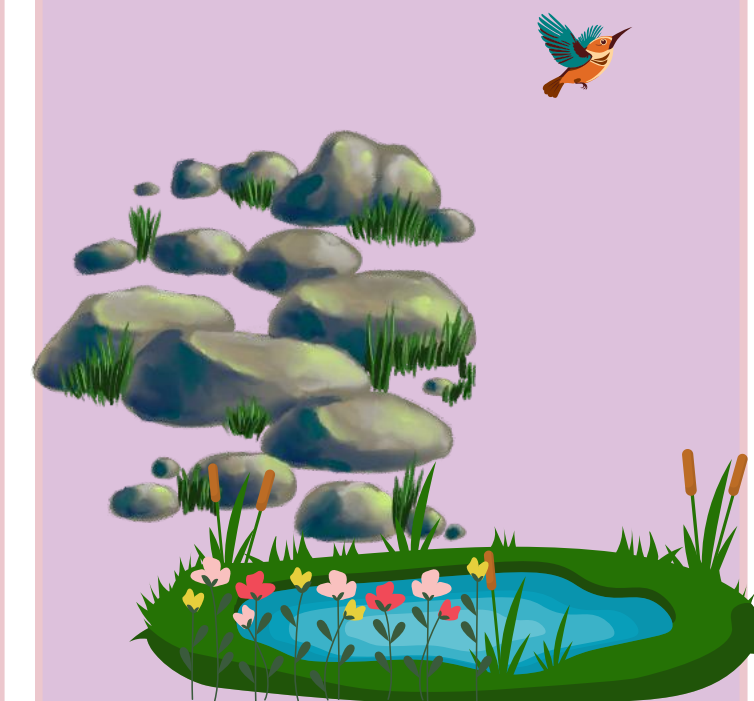
11:00-12:30h

Taller de referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

A través de la técnica japonesa del Kamishibai, que combina imágenes ilustradas y narración oral, las participantes crearán relatos visuales inspirados en la trayectoria y el legado de mujeres significativas.

12:00-14:00h

VIERNES 17



(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 20 AL 24 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 20

MAÑANA

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

MARTES 21

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Taller de referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

A través de la técnica japonesa del Kamishibai, que combina imágenes ilustradas y narración oral, las participantes crearán relatos visuales inspirados en la trayectoria y el legado de mujeres significativas.

12:00-14:00h

TARDE

Taller de Yoga: Virabhadrasana (M)

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

Taller de Bailes tradicionales (M)

Te invitamos a descubrir la historia de las mujeres a través de los bailes tradicionales. Un taller para bailar, aprender y compartir, conectando con la tradición y la cultura popular desde una mirada abierta y actual. No hace falta experiencia previa, solo ganas de moverse y disfrutar juntas.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

12:00-14:00h

JUEVES 23

MAÑANA

Taller de referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

A través de la técnica japonesa del Kamishibai, que combina imágenes ilustradas y narración oral, las participantes crearán relatos visuales inspirados en la trayectoria y el legado de mujeres significativas.

12:00-14:00h

VIERNES 24

MAÑANA

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

(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 27 AL 31 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 27

MAÑANA

Salida a la Piscina (M)

Y con este calor...Vamos a la piscina a encontrarnos, compartir y jugar a juegos de mesa!

Lugar de realización: Piscina de La Elipa

Entrada: 10:00h. Salida libre



MARTES 28

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Hablemos de las emociones (M)

10:00-13:00h

Taller de referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

12:00-14:00h

TARDE

Taller de Yoga: Savasana (M)

A lo largo de las sesiones trabajaremos posturas, ejercicios de respiración y técnicas sencillas de atención plena para favorecer la conexión con una misma, la movilidad, el equilibrio y el autocuidado. No es necesaria experiencia previa.

En colaboración con el Espacio de Igualda Juana Doña

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica (M)

Taller de creatividad, teatro y expresión plástica que invita a las participantes a explorar diferentes formas de creación artística a través de la palabra, la imagen y la escena. No es necesaria experiencia previa.

12:00-14:00h

JUEVES 30

MAÑANA

Taller de referentes femeninos y creación artística: cuando las mujeres cuentan (M)

A través de la técnica japonesa del Kamishibai, que combina imágenes ilustradas y narración oral, las participantes crearán relatos visuales inspirados en la trayectoria y el legado de mujeres significativas.

12:00-14:00h

VIERNES 31

"LO IDEAL SERÍA SER CAPAZ DE AMAR A UNA MUJER O A UN HOMBRE, A CUALQUIER SER HUMANO, SIN SENTIR MIEDO, INHIBICIÓN U OBLIGACIÓN."

Simone de Beauvoir, filósofa y escritora feminista.

(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

