

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 8 a 16h.

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:

"Enfocadas"

Esta exposición reúne las fotografías realizadas por las participantes del taller "Enfocadas, el arte de transformar el mundo a través de la fotografía", un espacio donde las mujeres han compartido sus miradas sobre la vida, los cambios conquistados y los desafíos que aún permanecen.

SEMANA DEL 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 3

MAÑANA

Visita museo Thyssen: exposición monográfica de la artista de Ewa Juskiewicz (TP)

En su obra, Juskiewicz reinterpreta la tradición histórica del retrato femenino, replanteando los motivos visuales de la pintura clásica europea y abordando de forma crítica las representaciones canónicas de la belleza femenina.

12:00-14:00h

MARTES 4

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

A través de la piel. Taller de Automasaje (M)

*En colaboración con el Espacio de
Igualdad Juana Doña*

10:00-12:00h

Cartas a mi yo (M)

En el taller, las participantes escribirán una carta dirigida a sí mismas para fomentar la reflexión, el autoconocimiento y la expresión emocional.

11:00-12:30h

Yoga y meditación (M)

Un espacio de bienestar, autocuidado y encuentro a través del movimiento consciente, el yoga y la meditación..

11:00-12:30h

MIÉRCOLES 5



JUEVES 6

MAÑANA

Yoga y meditación (M)

Un espacio de bienestar, autocuidado y encuentro a través del movimiento consciente, el yoga y la meditación. Las sesiones combinarán movimientos somáticos, práctica de Hatha Yoga, relajación y diferentes formas de meditación (sentada, caminando y aplicada a la vida cotidiana). También habrá un breve espacio para compartir la experiencia y acompañarnos desde la escucha y el apoyo mutuo.

11:00-12:30h

Cartas a mi yo (M)

En el taller, las participantes escribirán una carta dirigida a sí mismas para fomentar la reflexión, el autoconocimiento y la expresión emocional.

11:00-12:30h

VIERNES 7



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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 10

MAÑANA

Cuéntame un cuento (M)

Las mujeres tenemos mucho que contar, por eso, a través de técnicas de escritura y creatividad, buscaremos las palabras para contar nuestra propia historia. Un taller para probar a escribir juntas y compartir saberes.

10:00-12:00h

MARTES 11

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

A través de la piel. Taller de Automasaje (M)

En este taller exploraremos el contacto con una misma a través la piel.

10:00-12:00h

Cuéntame un cuento (M)

Las mujeres tenemos mucho que contar, por eso, a través de técnicas de escritura y creatividad, buscaremos las palabras para contar nuestra propia historia. Un taller para probar a escribir juntas y compartir saberes.

10:00-12:00h

Yoga y meditación (M)

11:00-12:30h

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Cuéntame un cuento (M)

Las mujeres tenemos mucho que contar, por eso, a través de técnicas de escritura y creatividad, buscaremos las palabras para contar nuestra propia historia. Un taller para probar a escribir juntas y compartir saberes.

10:00-12:00h

JUEVES 13

MAÑANA

Yoga y meditación (M)

Un espacio de bienestar, autocuidado y encuentro a través del movimiento consciente, el yoga y la meditación.

11:00-12:30h

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

Reuniones mensuales para ayudar a las madres en sus dificultades con la lactancia (postparto, destete, bebés mayores, lactancia y trabajo etc.)

11:00-13:00h

VIERNES 14

MAÑANA

Cuéntame un cuento (M)

Las mujeres tenemos mucho que contar, por eso, a través de técnicas de escritura y creatividad, buscaremos las palabras para contar nuestra propia historia. Un taller para probar a escribir juntas y compartir saberes.

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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 17

**"LA SEXUALIDAD PUEDE
SER UN ESPACIO DE
LIBERTAD CUANDO ESTÁ
LIBRE DE DOMINACIÓN."**

BELL HOOKS

Escritora, feminista y activista

MARTES 18

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Yoga y meditación (M)

Un espacio de bienestar,
autocuidado y encuentro a través
del movimiento consciente, el yoga
y la meditación.

11:00-12:30h

MIÉRCOLES 19

**"EL FEMINISMO TAMBIÉN
PERTENECE A MI
ABUELA."**

NOELIA CORTÉS

Escritora de la novela: "La
higuera de la gitanas"

JUEVES 20

MAÑANA

Árbol del legado (M)

Aunque hay distintas formas de
plantearlo, lo principal es trabajar el
legado de cada persona: lo que les
han dejado a ellos de legado otras
personas y lo que dejan ellas como
legado al resto del mundo. Esto se
representa a través de un árbol.

*En colaboración con CMSc Retiro-
Salamanca. Prevención del Duelo
Complicado*

11:00-12:30h

Yoga y meditación (M)

Un espacio de bienestar,
autocuidado y encuentro a través
del movimiento consciente, el yoga
y la meditación.

11:00-12:30h

VIERNES 21



(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 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

LUNES 24

MAÑANA

Salida: Piscina de Lago (M)

Y con este calor...Vamos a la piscina a encontrarnos y compartir con mujeres del Espacio de Igualdad Juana Doña

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

10:00-17:00h

MARTES 25

MAÑANA

Salida: Paseo Casa de Campo (TP)

Una jornada para disfrutar del aire libre en buena compañía.

Comenzaremos con una ruta sencilla (aunque larga) por la Casa de Campo y un picnic compartido.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

9:00-16:00h

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 collage: Cuestionando los cánones (TP)

A través de la técnica de collage trabajaremos el reconocimiento de cómo los estereotipos determinan nuestro cuerpo y la mirada del mundo sobre el mismo

12:00-14:00h

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Mujeres Gitanas, ¡conozcamos y construyamos igualdad! (M)

Mediante material, escrito de organizaciones, vídeo, podcast, programas, películas...compartamos experiencias y entre todas contruyamos realidades más igualitarias.

10:00-12:00h

JUEVES 27

MAÑANA

Herramientas básicas para la BAE y Entrevista de Trabajo (M)

Aprende a manejar las herramientas clave para postularte ante un puesto de trabajo: curriculum, carta de presentación y motivación, agenda de búsqueda de empleo. Da respuesta a todas tus dudas y hazte con un kit laboral que mejore tus competencias y empleabilidad: Te esperamos!

11:00-13:00h

Iniciación a la realidad virtual recreativa y sus aplicaciones domésticas (TP)

Taller de iniciación destinado a familiarizar en el funcionamiento básico de un visor de realidad virtual autónomo, permitiéndolo experimentar de primera mano las posibilidades que ofrece esta tecnología en un entorno seguro y acompañado.

12:00-14:00h

VIERNES 28



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

LUNES 31

MAÑANA

**Proyección del documental
"Hijas de la Nakba", de Estela
Vidal. España, 2020. 37' VOSE
(TP)**

Documental que recoge las fechas y sucesos más significativos de la colonización del territorio palestino del último siglo y la participación de las mujeres palestinas que han estado presentes en todas las formas de lucha y resistencia contra la ocupación, primero británica y posteriormente sionista. Una vez concluida la proyección del documental, se da paso a un coloquio con el público asistente.

11:00-12:30h

"SI ODIAMOS, PERDEMOS. SI AMAMOS, NOS ENRIQUECEMOS"

PHILOMENA FRANZ

Escritora, activista y superviviente sinti del Samudaripen (el Holocausto gitano). Perdió a gran parte de su familia en los campos de exterminio, pero dedicó el resto de su vida a defender la memoria histórica, la reconciliación y el amor como la única vía para sanar el trauma colectivo.

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