

# ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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

# SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## MARTES 1

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 2



## JUEVES 3

MAÑANA

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

Taller de iniciación para familiarizarte en el funcionamiento básico de un visor de realidad virtual autónomo, pudiendo experimentar de primera mano las posibilidades que ofrece esta tecnología en un entorno seguro y acompañado. El objetivo no es solo presentar una nueva forma de ocio, sino contribuir a reducir la brecha digital acercando una tecnología emergente.

12:00-14:00h

### Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h hasta diciembre

## VIERNES 4



**"LA IGNORANCIA DE SU PROPIA HISTORIA DE LUCHAS Y LOGROS HA SIDO UNA DE LAS PRINCIPALES FORMAS DE MANTENER A LAS MUJERES SUBORDINADAS."**

**Gerda Lerner**

Escritora, historiados y activista

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

# SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 7

MAÑANA

### Visita museo Thyssen (TP)

Una visita guiada para tener una visión panorámica en torno a la representación de la imagen de la mujer a lo largo de la Historia del Arte, reflexionando sobre las transformaciones que ha experimentado en función de los cánones y contextos culturales de cada época.

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.

16:00-20:00h

## MARTES 8

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

### Ciclo Capacitación Digital (M)

Cl@ve, citas médicas, SEPE y certificados, navegación segura por internet... Un ciclo de talleres en los que aprenderás autonomía para desenvolverte en el mundo digital. ¡No te lo pierdas!

12:00-13:30h

## MIÉRCOLES 9



## JUEVES 10

MAÑANA

### Ciberseguridad (M)

En este taller queremos explicar qué son las TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación) en qué contexto surge, cuáles son, cómo identificarlas, y qué hacer para frenarlas.

12:00-14:00h

TARDE

### Mi cuerpo habla: expresión emocional, movimiento consciente y autocuidados (M)

*En colaboración con Conecta Violeta. Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva (FAMAL)*

17:00-20:00h

### Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h hasta diciembre

### Teatro social (M)

18:00-20:00h

## VIERNES 11

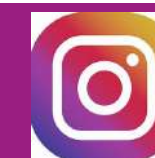
TARDE

### Teatro: Todas las mujeres que habito, de Ángela Conde (M)

Nos vamos al Teatro Infanta Isabel. Este espectáculo hace un homenaje a las mujeres invisibles, las madres, las abuelas y las hijas, las que cuidaron en silencio, las que se revelaron, las que callaron por miedo...

21:00-22:30h

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



# SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



ELENA ARNEO

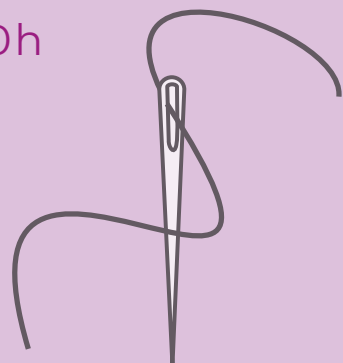
## LUNES 14

### 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.

16:00-20:00h



## MARTES 15

### MAÑANA

#### Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

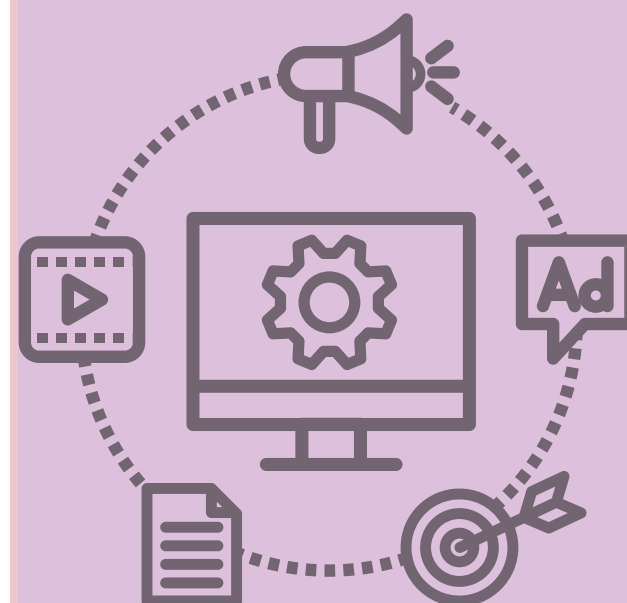
#### Ciclo Capacitación Digital (M)

(Cl@ve, citas médicas, SEPE y certificados, navegación segura por internet... Un ciclo de talleres en los que aprenderás autonomía para desenvolverte en el mundo digital.

No te lo pierdas

12:00-13:30h

## MIÉRCOLES 16



## JUEVES 17

### MAÑANA

#### Trámites para el final de la vida (TP)

En colaboración con CMSc Salamanca Retiro (proyecto Duelo Complicado)

11:00-12:30h

#### Ciberseguridad (M)

12:00-14:00h

#### Mi cuerpo habla: expresión emocional, movimiento consciente y autocuidados (M)

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

17:00-20:00h

#### Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h hasta diciembre

#### Meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h hasta diciembre

#### Teatro social (M)

18:00-20:00h

#### Visita al Museo del Prado (TP)

18:00-20:00h

## VIERNES 18



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

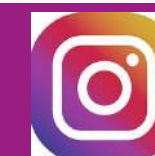


Políticas Sociales,  
Familia e Igualdad

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

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 21

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.

16:00-20:00h



## MARTES 22

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

### Ciclo Capacitación Digital (M)

Cl@ve, citas médicas, SEPE y certificados, navegación segura por internet... Un ciclo de talleres en los que aprenderás autonomía para desenvolverte en el mundo digital.

12:00-13:30h

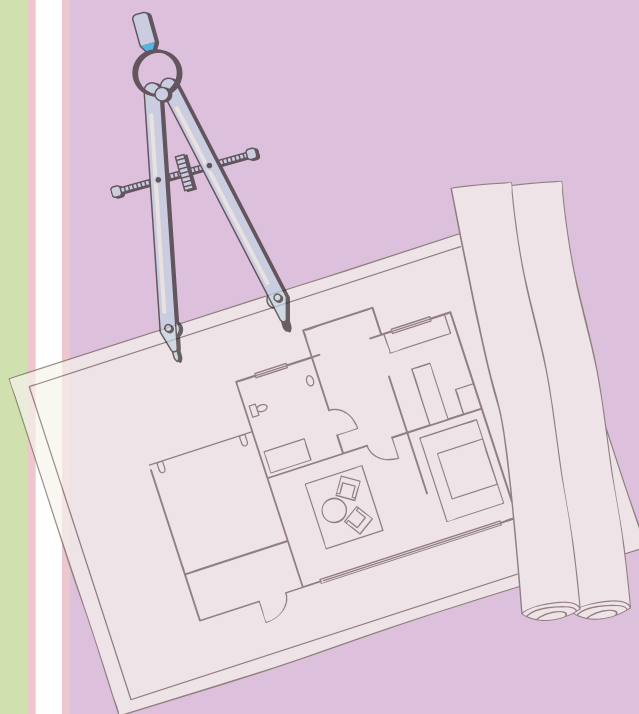
TARDE

### Visita: Museo Arquitectura (M)

Acompañadas por el equipo de Mediación Cultural, recorreremos una muestra que reúne 95 proyectos de Europa, Asia y Latinoamérica, comisariada por Izaskun Chinchilla, poniendo el foco en una idea clave: la ciudad no es neutra.

17:00-19:00h

## MIÉRCOLES 23



## JUEVES 24

TARDE

### Homenaje Elena Arnedo (TP)

El 7 de Septiembre se cumplen 10 años de la muerte de Elena Arnedo Soriano, nos juntamos para recordar sus grandes hitos y compartir.

17:00-19:00h

### Mi cuerpo habla: expresión emocional, movimiento consciente y autocuidados (M)

*En colaboración con Conecta Violeta. Federación de Asociaciones de Mujeres Arena y Laurisilva (FAMAL)*

17:00-20:00h

### Club de lectura: "El barracón de las mujeres" (M)

17:30-19:00h

### Encuentro de autora: Fermina Cañaveras (TP)

17:30-19:00h

## VIERNES 25



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)



# SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



Espacio de Igualdad

## LUNES 28

MAÑANA

### Caminando Retiro (TP)

10:00-12:30h

TARDE

### Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

### Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h

### Visita al Congreso de los Diputados (TP)

Haremos un recorrido por el Palacio de las Cortes de Madrid para conocer su historia, su arquitectura neoclásica y el funcionamiento del parlamento español, destacando el paso por el Hemiciclo o Salón de Sesiones y el Salón de los pasos Perdidos.

16:30-18:30h

## MARTES 29

MAÑANA

### Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

### Ciclo Capacitación Digital (M)

Cl@ve, citas médicas, SEPE y certificados, navegación segura por internet... Un ciclo de talleres en los que aprenderás autonomía para desenvolverte en el mundo digital. ¡No te lo pierdas!

12:00-13:30h

## MIÉRCOLES 30

TARDE

### Aromaterapia (M)

¿Te apetece probar aceites esenciales?, sus usos y mejoras en el bienestar. Este taller te invita a disfrutar y adquirir conocimientos que ayudan al día a día de una manera más natural.

18:00-20:00h



**"LA LUCHA POR LOS DERECHOS DE LAS MUJERES NO ES SOLO UNA CUESTIÓN DE IGUALDAD, SINO UNA CUESTIÓN DE JUSTICIA Y LIBERTAD"**

**Clara Zetkin**

Activista y teórica alemana

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadelenaarnedo)

