

ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDEO SORIANO

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 2 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

"NOS ENSEÑAN A AVERGONZARNOS DE NUESTRAS NECESIDADES, A OCULTAR NUESTRO DOLOR, A FINGIR QUE TODO ESTÁ BIEN CUANDO NO LO ESTÁ."

Bell Hooks

Escritora, académica, filósofas y activista social.

JUEVES 1

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

Meditación y mindfulness (TP)

La actividad e centra en el "arte de vivir en plena consciencia" (mindfulness) y el apoyo mutuo para cultivar la paz, la alegría y la compasión en la vida cotidiana. Practicaremos la meditación sentada guiada, meditación caminando, meditación sentada en silencio, la lectura de un texto y abriremos un círculo de palabra para compartir.

18:00-20:00h

VIERNES 2

TARDE

Un espacio para nosotras: bienestar y cuidados (M)

Un espacio pensado para parar, escucharnos y volver a conectar con nosotras mismas. A través de diferentes propuestas y dinámicas, exploraremos la relación con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos

17:30-19:30h

Proyección de fotos y Conversatorio. Lectura teatralizada "La casa de Bernarda Alba. Acto 1 (TP)

Queremos compartir con vosotras la experiencia de la travesía que realizamos un grupo de mujeres. Entre todas tejimos una nueva historia en torno a La casa de Bernarda Alba a través de la lectura teatralizada.

18:00-19:30h

SABADO 3

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 Red Interampas y la Asociación Hacenderas.

10:00-14:00h

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



SEMANA DEL 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEDO
Espacio de Igualdad

LUNES 5

MAÑANA

Salud Financiera (M)

Aprenderás a gestionar tu presupuesto, entender qué significan conceptos básicos, cómo funcionan las hipotecas, y a tomar mejores decisiones para gastar, ahorrar e invertir con cabeza. Un espacio seguro en el que no te sentirás incómoda al preguntar, porque está creado para ti.

Salud Financiera: te esperamos
11:00-13:00h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

MARTES 6

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

10:00-11:00h Semanal

Salud Financiera (M)

11:00-13:00h

TARDE

Cuidar(se): Alimentación Consciente (TP)

¿Cómo nos relacionamos con lo que comemos? Te proponemos una sesión práctica para llevar la atención plena a nuestra mesa, escuchando las señales del cuerpo y disfrutando del proceso de alimentarnos.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana doña.
18:00-20:00h

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Taller: Habilidades Sociales (M)

Vente a compartir y aprender entre todas, herramientas para la vida!!

10:00-11:30h

Salud Financiera (M)

Un espacio seguro en el que no te sentirás incómoda al preguntar, porque está creado para ti.

Salud Financiera: te esperamos
11:00-13:00h

Taller chapas por el Día de la salud mental (M)

Taller creativo de chapas en colaboración con el CRPS de Retiro con motivo del Día Internacional de la Salud Mental.

En colaboración con CRPS Retiro
11:30-12:30h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

JUEVES 8

MAÑANA

Salud Financiera (M)

11:00-13:00h

TARDE

Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Club de lectura: "Las gratitudes" de Delphine de Vigan (M)

17:30-19:00h

Cuéntame un cuento (M)

Un espacio para escribir y contar nuestras propias historias. A través de técnicas de escritura y expresión exploraremos el relato breve como una herramienta para contar historias, explorar ideas y jugar con nuestra mirada al mundo.

18:00-19:30h

VIERNES 9

TARDE

Un espacio para nosotras: bienestar y cuidados (M)

Un espacio pensado para parar, escucharnos y volver a conectar con nosotras mismas. A través de diferentes propuestas y dinámicas, exploraremos la relación con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos, poniendo el foco en aquello que necesitamos para sentirnos mejor.

17:30-19:30h

Cine: 18ª edición Ciclo de Cine por la Paz. Película: "ALICE, CARIÑO" (M)

En colaboración con MDLP (Movimiento por la paz)

19:00-21:30h

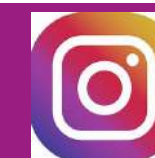
(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PROFESIONALES



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 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



ELENA ARNEO
Espacio de Igualdad

LUNES 12



MARTES 13

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 14

MAÑANA

Taller: Habilidades Sociales (M)

Vente a compartir y aprender entre todas, herramientas para la vida!

10:00-11:30h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

Cine: "Pioneras. Solo querían jugar" (TP)

Lugar de realización Espacio de Igualdad Lourdes Hernández, C/ Comandante Fontanes, 8

En colaboración con los Espacio de Igualdad: María Telo, María Zambrano, Lucía Sánchez Saornil, Ana Orantes, Lourdes Hernández.

17:00-20:00h

Aromaterapia (M)

18:00-20:00h

JUEVES 15

MAÑANA

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

11:00-13:00h

TARDE

Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h

Cuidar(se) con consciencia: Mindfulness para Mujeres (M)

16:00-17:30h

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

El rincón de Elena Arnedo (M)

Grupo de encuentro para mujeres en el que hablar de nuestros cuerpos, nuestra salud sexual y construir colectivamente preguntas y respuestas.

18:00-19:30h

Meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h

VIERNES 16

MAÑANA

Cuidar(se) con Consciencia Plena en Entornos Asociativos (TP)

Aprende herramientas de bienestar y sostenibilidad en los equipos. Lugar: Colaboratorio Acacias

10:00-12:00h

En colaboración con Asociación Andecha y el Espacio de Igualdad Juana Doña

¿Es sana mi relación de pareja? (M)

11:00-13:00h

TARDE

Teatro Social Feminista (M)

Un espacio donde poder investigar obras clásicas desde un enfoque de género, bajo la premisa de que el teatro puede ser un ensayo para cambiar y transformar nuestra realidad.

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEO

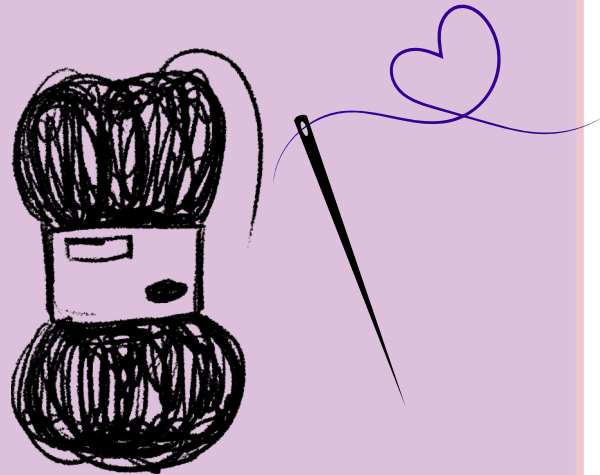
LUNES 19

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 20

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 21

MAÑANA

Taller: Habilidades Sociales (M)

Vente a compartir y aprender entre todas, herramientas para la vida!!

12:00-13:30h

Grupo terapéutico (M)

10:30-12:00h

Visita-taller "Voces de mujeres" en el Museo del Romanticismo (TP)

La visita guiada se complementa con un sencillo taller creativo en el que las participantes podrán trabajar sobre los diferentes temas tratados.

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

11:00-13:00h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

Aromaterapia (M)

18:00-20:00h

JUEVES 22

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Como hablar de la muerte con menores (TP)

En colaboración con CMSc Salamanca Retiro (proyecto Duelo Complicado)

17:00-18:00h

Club de lectura: "Las gratitudes" de Delphine de Vigan (M)

17:30-19:00h

Cuéntame un cuento (M)

Un espacio para escribir y contar nuestras propias historias. A través de técnicas de escritura y expresión exploraremos el relato breve como una herramienta para contar historias, explorar ideas y jugar con nuestra mirada al mundo.

18:00-19:30h

VIERNES 23

TARDE

Un espacio para nosotras: bienestar y cuidados (M)

Un espacio pensado para parar, escucharnos y volver a conectar con nosotras mismas. A través de diferentes propuestas y dinámicas, exploraremos la relación con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos, poniendo el foco en aquello que necesitamos para sentirnos mejor. Hablaremos de autoestima, autocuidado, bienestar emocional y de cómo reconocer y recuperar aquello que nos hace bien.

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 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



Espacio de Igualdad

ELENA ARNEDO

LUNES 26

MAÑANA

Caminando Retiro (TP)

Vente de caminata mañanera. Daremos un paseo por El Retiro mientras comentamos temas de actualidad sobre la igualdad

10:00-12:30h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

Quiero usar mi móvil (M)

16:30-18:00h

Cuidar(se) con consciencia: Mindfulness para Personas Mayores (M)

Un espacio tranquilo adaptado para ejercitar la atención plena y mejorar la calma mental. Lugar de realización: El Juana Doña

En colaboración con Asociación Andecha y el Espacio de Igualdad Juana Doña

17:00-19:00h

MARTES 27

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 28

MAÑANA

Taller: Habilidades Sociales (M)

¡Vente a compartir y aprender entre todas, herramientas para la vida!

10:00-11:30h

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. Nos juntamos semanalmente.

16:00-20:00h

JUEVES 29

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

El rincón de Elena Arnedo (M)

Grupo de encuentro para mujeres en el que hablar de nuestros cuerpos, nuestra salud sexual y construir colectivamente preguntas y respuestas. Grupo de continuidad, contaremos con un buzón en el espacio en el que podrás dejar tus preguntas y reflexiones entre encuentros. En homenaje a Elena Arnedo.

18:00-19:30h

Meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h

VIERNES 30

TARDE

Teatro Social Feminista (M)

17:30-19:30h

Un espacio para nosotras: bienestar y cuidados (M)

Un espacio pensado para parar, escucharnos y volver a conectar con nosotras mismas. A través de diferentes propuestas y dinámicas, exploraremos la relación con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos, poniendo el foco en aquello que necesitamos para sentirnos mejor. Hablaremos de autoestima, autocuidado, bienestar emocional y de cómo reconocer y recuperar aquello que nos hace bien.

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