ESPACIO DE IGUALDAD ELENA ARNEDO SORIANO
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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

MADRID | 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 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad ELENA ARNEDO

LUNES 2

FESTIVO



MARTES 3

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)

11:00-12:00h Semanal

MIERCOLES 4

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.

10:30-12:00h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

Cachitos de cine: Violencia de género (TP)

16:00-17:30h

Infórmate sobre tus Derechos Energéticos (M)

En colaboración con Spcaire y Espacio de Igualdad Juana Doña

18:00-19:30h

JUEVES 5

TARDE

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

Taller para el bienestar, autocuidado y encuentro a través del movimiento consciente, el yoga y la meditación. Un espacio para reconectar con los centros de interés y abordar los malestares de género.

16:00-17:30h

Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Cuéntame un cuento (M)

18:00-19:30h

VIERNES 6

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

MADRID | 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 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

red de espacios de igualdad

Espacio de Igualdad ELENA ARNEDO

LUNES 9

FESTIVO

MARTES 10

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)

11:00-12:00h Semanal

MIÉRCOLES 11

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

Cachitos de cine: Violencia de género (TP)

¿Y si eso que llamamos amor fuera violencia? A través del visionado de piezas sobre la violencia machista en la pareja, abriremos un espacio para cuestionar lo que hemos aprendido sobre el amor y poner palabras a aquello que nos cuesta tanto reconocer.

16:00-17:30h

Infórmate sobre tus Derechos Energéticos (M)

En colaboración con Spcaire y Espacio de Igualdad Juana Doña

18:00-19:30h

JUEVES 12

MAÑANA

Paseo comunitario: Hay vida en las edades (TP)

En colaboraciókn con el Grupo de Trabajo contra la Soledad no Deseada

10:00-12:00h

Barcas del Retiro (M)

10:30-12:00h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h

Club de lectura: "Personajes secundarios" de Joyce Johnson (M)

17:30-19:00h

Meditación y mindfulness (TP)

18:00-20:00h

VIERNES 13

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

MADRID | 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 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

red de espacios de igualdad

Espacio de Igualdad ELENA ARNEDO

LUNES 16

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



Quiero usar mi móvil (M)

El mundo virtual está aquí y en ocasiones nos frustramos y nos sentimos inseguras y nerviosas a la hora de manejar el móvil. Te proponemos un taller para aprender y perder esos miedos. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!

16:30-18:00h

MARTES 17

MAÑANA

Petanca vecinal (TP)

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

11:00-12:00h Semanal

Cine "Sorda"(TP)

Nos vamos al cine! Ven al cine a ver la película “Sorda” de Eva Libertad. Después de la película mantendremos un interesante debate sobre la realidad de las personas con discapacidad auditiva. No te lo pierdas.

Se realiza en la sala Berlanga (c/ Andrés Mellado, 53)

11:30-13:30h

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Grupo terapéutico (M)

10:30-12:00h

La IA también es para ti! (M)

11:00-13:00h

Entrenamiento de Boxeo para mujeres (M)

En colaboración con el Espacio de Igualdad Juana Doña

12:00-14:30h

Herramientas de intervencion comunitaria con perspectiva de genero (P)

En colaboración con la Comisión de Violencias Machistas de Puente de Vallecas

12:00-14:00h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)

16:00-20:00h

Cachitos de cine: Violencia de género (TP)

16:00-17:30h

Infórmate sobre tus Derechos Energéticos (M)

En colaboración con Socaire y Espacio de Igualdad Juana Doña

18:00-19:30h

JUEVES 19

MAÑANA

La Liga de la Leche: reuniones informativas (M)

11:00-13:00h

En movimiento (M)

Un espacio para explorar cómo nos atraviesan las violencias y malestares de género desde el cuerpo y darle forma a nuestros sentires a través del movimiento consciente y la creatividad.

12:00-13:30h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)

16:00-18:00h

Yoga y meditación (M)

16:00-17:30h

Cuéntame un cuento (M)

18:00-19:30h

VIERNES 20

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

MADRID | 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 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

red de espacios de igualdad



ELENA ARNEDO

LUNES 23

MAÑANA

Caminando Retiro (TP)
10:00-12:30h

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

Quiero usar mi móvil (M)
El mundo virtual está aquí y en ocasiones nos frustramos y nos sentimos inseguras y nerviosas a la hora de manejar el móvil. Te proponemos un taller para aprender y perder esos miedos. ¡Queremos ser mujeres empoderadas en lo digital!
16:30-18:00h

MARTES 24

MAÑANA

Chapando la violencia, cambiando el guión (TP)
Taller de elaboración de chapas y visionado de un cortometraje realizado por las personas de la Fundación Raíles
En colaboración con Fundación Raíles
10:00-12:00h

Petanca vecinal (TP)
En colaboración con el CMSc Retiro Salamanca (proyecto de Prevención de la soledad no deseada)
11:00-12:00h Semanal

Capacitación Digital (M)
Seguimos creciendo en habilidades digitales! un espacio para aprender a usar el movil,a realizar gestiones sencillas, y a resolver todas aquellas dudas que surjan en nuestro dia a dia digital
12:00-13:30h continúa en diciembre

MIERCOLES 25

MAÑANA

Sembrando por los feminicidios (TP)
Como cada año y con motivo del Día internacional contra la Violencia de Género os invitamos a participar en esta acción de denuncia que es a su vez un homenaje a cada una de las mujeres asesinas en 2026
10:30-12:00h

Jornada por el 25N distrito Salamanca (TP)
Con motivo del 25N, os invitamos un espacio de sensibilización y reparación comunitaria en torno a la prevención y erradicación de las violencias contra las mujeres
GT Comunitaria distrito Salamanca
10:00-13:30h

TARDE

Ganchillo con Amor (TP)
16:00-20:00h

Cachitos de cine: Violencia de género (TP)
16:00-17:30h

JUEVES 26

MAÑANA

En movimiento (M)
Un espacio para explorar cómo nos atraviesan las violencias y malestares de género desde el cuerpo y darle forma a nuestros sentires a través del movimiento consciente y la creatividad.
12:00-13:30h

TARDE

Grupo de Crianza de Retiro (TP)
16:00-18:00h

Yoga y meditación (M)
16:00-17:30h

Club de lectura: "Personajes secundarios" de Joyce Johnson (M)
17:30-19:00h

Meditación y mindfulness (TP)
18:00-20:00h

Cuentacuentos (TP)
18:00-20:00h

VIERNES 27

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

MADRID | 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 30DE NOVIEMBRE 2026

red de espacios de igualdad

Espacio de Igualdad ELENA ARNEDO

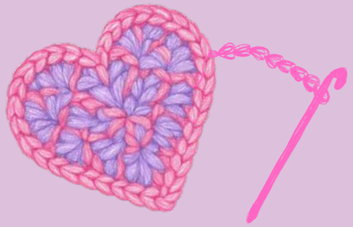
LUNES 30

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



«LA SOLIDARIDAD ES LA TERNURA DE LOS PUEBLOS, Y ENTRE MUJERES ES LA FUERZA QUE ROMPE EL SILENCIO. DENUNCIAR LA VIOLENCIA NO ES UN ACTO DE DEBILIDAD, ES EL PRIMER PASO PARA RECUPERAR EL TERRITORIO MÁS SAGRADO QUE POSEEMOS: NUESTRO PROPIO CUERPO Y NUESTRA LIBERTAD».

Gioconda Belli

Poeta, novelista y activista nicaragüense

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