

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN JULIO 2024



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: 91 534 53 65

Correo electrónico: caimujerhm3@madrid.es.

Presencialmente: Calle Bravo Murillo, 133 (Casa de Baños). Entrada por c/Juan Pantoja, 2.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 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.



ADEMÁS TENEMOS:

- Asesoría informática
- Asesoría artística
- Un ordenador para mí. Uso libre

- Disponibilidad de aula

- Biblioteca Carmen de la Cruz
- Exposición de Bea Montero: "Volver a ser". Collage

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024



LUNES 1

“Nunca hemos pedido caridad o migajas; es un derecho de las comunidades tener una escuela, una casa de sanación y justicia para las mujeres”.

Marielle Franco Da Silva (1979-2018).
Feminista, política y defensora de los derechos humanos en Brasil

TARDE

CICLO DE CINE
Día Internacional del trabajo doméstico.
Criadas y señoras
(TP)

17:00 - 19:30h
Semanal



Tardes de relajación y mindfulness (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 2 MAÑANA

Autoestima en verano (M)
Espacio en el que detectaremos nuestras inseguridades corporales y aprenderemos a combatirlas.
11:00-12:30 Semanal

TARDE

Cuerpos en movimiento (M)
En este taller tomaremos conciencia de nuestros cuerpos y de cómo se relacionan entre sí y con el espacio. Descubre el placer de moverte en libertad.
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 3 MAÑANA



Lecturas veraniegas (M)
Encontrémonos para leer juntas a algunas de las mejores escritoras de la literatura contemporánea. Un espacio para leer, pensar y compartir al fresquito.
11:30-13:00h Semanal



JUEVES 4 MAÑANA

Aprendiendo a usar mi móvil (M)
En este taller aprenderemos a sacarle partido a nuestros móviles smartphone.
10:30-12:00h Semanal

Desayunos refrescantes (M)
Un espacio de encuentro entre mujeres, ameno, divertido y distendido donde charlar, compartir y jugar. Anímate a pasar una mañana sorora y en compañía mientras disfrutaremos de una buena limonda.

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Tardes botánicas en el Mirabal (M)
En este taller aprenderemos nociones básicas de botánica. Si te gustan las plantas vente que este es tu espacio.
17:30-19:00h Semanal

Inauguración exposición de Bea Montero: "Volver a ser". Collage (TP)
18:00 - 20:00h Semanal

VIERNES 5 MAÑANA

Cine jurídico (TP)
En este ciclo veremos películas "judiciales" para a través de la ficción analizar el sistema jurídico en cada contexto.

11:00-13:00h Semanal

Taller de memoria (M)
11:00-12:30h Semanal

Bailongas en verano: taller de danza, juego y movimiento (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Exposición de Bea Montero: "Volver a ser". Collage (TP)
16:00 - 20:00h Semanal



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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024



LUNES 8 MAÑANA

Culturas en femenino (M)

Haremos un pequeño recorrido por diferentes relatos, escritos, canciones, visionados, etc. de diferentes mujeres, para reflexionar y compartir juntas.

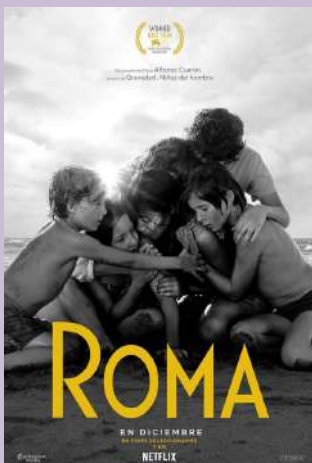
12:00-13:30h Semanal

TARDE

CICLO DE CINE (TP)

Día Internacional del trabajo doméstico. Roma (TP)

17:00 - 19:30h Semanal



Tardes de relajación y mindfulness (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 9 MAÑANA

ModelArte con arcilla (M)

En este taller aprenderemos a idear, modelar y pintar nuestra arcilla, donde podremos reflexionar, compartir y expresar juntas a través del arte.

11:30-13:00h Semanal

Autoestima en verano (M)

11:00-12:30 Semanal

TARDE

Cuerpos en movimiento (M)

En este taller tomaremos conciencia de nuestros cuerpos y de cómo se relacionan entre sí y con el espacio. Descubre el placer de moverte en libertad.

18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 10 MAÑANA

Tu móvil y tú (M)

Dirigido a mujeres mayores de 60 años, en colaboración con la Fundación Alicia y Guillermo. Aprenderemos habilidades prácticas y útiles para el uso del móvil.

10:30-13:30h

Creo mi agenda (M)

11:00-12:30h Semanal

Lecturas veraniegas (M)

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Las salidas del Mirabal: Exposición fotográfica "Cristina García Rodero. España oculta". Círculo de bellas artes (TP)

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 11 MAÑANA

Aprendiendo a usar mi móvil (M)

En este taller aprenderemos a sacarle partido a nuestros móviles smartphone.

10:30-12:00h Semanal

Desayunos refrescantes (M)

10:30-12:00h Semanal



TARDE

Tardes botánicas en el Mirabal (M)

En este taller aprenderemos nociones básicas de botánica. Si te gustan las plantas vente que este es tu espacio.

17:30-19:00h Semanal

La revolución de los podcast. Taller de escucha conjunta (M)

Para conocer como ha evolucionado el mundo de los podcast en los últimos años, os proponemos un taller de dos días para escuchar y analizar juntas algunos de los que más impacto han causado entre las mujeres.

16:30-18:00h

VIERNES 12 MAÑANA

Cine jurídico (TP)

11:00-13:00h Semanal

Taller de memoria (M)

11:00-12:30h Semanal

Bailongas en verano: taller de danza, juego y movimiento (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Exposición de Bea Montero: "Volver a ser". Collage (TP)

La collagista y música Bea Montero nos muestra su mirada y su sentir para recordarnos que podemos vivir libres, ligeras y valientes, alejadas de los miedos y las heridas del pasado.

16:00 - 20:00h Semanal

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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024



LUNES 15

MAÑANA

Arteterapia en la naturaleza (M)

Pasaremos la mañana en la Dehesa de la Villa para conectarnos con la naturaleza como fuente de inspiración y así poder expresarnos libremente.

10:00- 12:00h Semanal

Culturas en femenino (M)

Pequeño recorrido por diferentes relatos, escritos, canciones, visionados, etc. de diferentes mujeres, con el fin de visibilizar y reflexionar sobre diferentes temas, compartiendo experiencias.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

CICLO DE CINE

Día Internacional del trabajo doméstico. Documental (TP)

17:00 - 19:30h Semanal

Tardes de relajación y mindfulness (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 16

MAÑANA

ModelArte con arcilla (M)

En este taller aprenderemos a idear, modelar y pintar nuestra arcilla, donde podremos reflexionar, compartir y expresar juntas a través del arte,

11:30-13:00h Semanal



TARDE

Cuerpos en movimiento (M)

En este taller tomaremos conciencia de nuestros cuerpos y de cómo se relacionan entre sí y con el espacio. Descubre el placer de moverte en libertad.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Creo mi agenda (M)

11:00-12:30h Semanal

Lecturas veraniegas (M)

Encontrémonos para leer juntas a algunas de las mejores escritoras de la literatura contemporánea. Un espacio para leer, pensar y compartir al fresquito.

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Las salidas del Mirabal: Exposición fotográfica "Consuelo Kanaga. Atrapar el espíritu".

Fundación Mapfre (TP)

18:00 - 20:00h Semanal



JUEVES 18

MAÑANA

Aprendiendo a usar mi móvil (M)

En este taller aprenderemos a sacarle partido a nuestros móviles smartphone.

10:30-12:00h Semanal

Desayunos refrescantes (M)

Un espacio de encuentro, ameno, divertido y distendido donde charlar, compartir y jugar. Anímate a pasar una mañana sorora y en compañía mientras disfrutaremos de una buena limonda.

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Tardes botánicas en el Mirabal (M)

En este taller aprenderemos nociones básicas de botánica. Si te gustan las plantas vente que este es tu espacio.

17:30-19:00h Semanal

La revolución de los podcast. Taller de escucha conjunta (M)

Para conocer como ha evolucionado el mundo de los podcast en los últimos años, os proponemos un taller de dos días para escuchar y analizar juntas algunos de los que más impacto han causado entre las mujeres.

16:30-18:00h

VIERNES 19

MAÑANA

Cine jurídico (TP)

11:00-13:00h Semanal

Taller de memoria (M)

11:00-12:30h Semanal

Bailongas en verano: taller de danza, juego y movimiento (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Exposición de Bea Montero:

"Volver a ser". Collage (TP)

16:00 - 20:00h Semanal



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024



LUNES 22
MAÑANA



Arteterapia en la naturaleza (M)
10:00- 12:00h Semanal

Culturas en femenino (M)

Pequeño recorrido por diferentes relatos, escritos, canciones, visionados, etc. de diferentes mujeres, con el fin de visibilizar y reflexionar sobre diferentes temas, compartiendo experiencias.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

CICLO DE CINE
Día Internacional del trabajo doméstico.

Cándida (TP)
17:00 - 19:30h
Semanal



Tardes de relajación y mindfulness (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 23
MAÑANA

ModelArte con arcilla (M)

En este taller aprenderemos a idear, modelar y pintar nuestra arcilla, donde podremos reflexionar, compartir y expresar juntas a través del arte,

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Cuerpos en movimiento (M)

En este taller tomaremos conciencia de nuestros cuerpos y de cómo se relacionan entre sí y con el espacio. Descubre el placer de moverte en libertad.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 24
MAÑANA

Creo mi agenda (M)

En estas tres sesiones aprenderemos cómo organizar mejor nuestro tiempo, mientras personalizamos con manualidades nuestra agenda para el curso que viene.

11:00-12:30h Semanal

Lecturas veraniegas (M)

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Las salidas del Mirabal: PhotoEspaña. Take this with you/ Pran sa avèk ou. Wildiline Cadet (TP)
18:00 - 20:00h Semanal



JUEVES 25
MAÑANA

F
E
S
T
I
V
O



VIERNES 26
MAÑANA

Bailongas en verano: taller de danza, juego y movimiento (M)
12:00-13:30h Semanal



TARDE

Exposición de Bea Montero: "Volver a ser". Collage (TP)
La collagista y música Bea Montero nos muestra su mirada y su sentir para recordarnos que podemos vivir libres, ligeras y valientes, alejadas de los miedos y las heridas del pasado.
16:00 - 20:00h Semanal

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024

LUNES 29
MAÑANA

Arteterapia en la naturaleza (M)

Pasaremos la mañana en la Dehesa de la Villa para conectarnos con la naturaleza como fuente de inspiración y así poder expresarnos libremente.

10:00- 12:00h Semanal

Culturas en femenino (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE



CICLO DE CINE

Día Internacional del trabajo doméstico.

Proyección sorpresa (TP)

17:00 - 19:30h
Semanal

Tardes de relajación y mindfulness (M)

17:00 - 19:30h Semanal

MARTES 30

TARDE



Cuerpos en movimiento (M)

En este taller tomaremos conciencia de nuestros cuerpos y de cómo se relacionan entre sí y con el espacio. Descubre el placer de moverte en libertad.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 31
MAÑANA

Creo mi agenda (M)

11:00-12:30h Semanal

Autoestima en verano (M)

11:00-12:30h Semanal

Lecturas veraniegas (M)

Encontrémonos para leer juntas a algunas de las mejores escritoras de la literatura contemporánea. Un espacio para leer, pensar y compartir al fresquito.

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Las salidas del Mirabal:

PhotoEspaña. Soy mujer que habla con el viento. Maya Goded (TP)

Exposición en la galería Memoria en la que, Maya Goded, artista mexicana, que reúne imágenes cuyas protagonistas son mujeres en resistencia que luchan por abolir la violencia de quienes irrumpen en sus territorios para ocuparlos.

18:00 - 20:00h Semanal



Fotos
Maya Goded



“Es por eso que existimos, para que una nueva generación de lesbianas de color no tenga que inventarse a sí misma, o su historia, una vez más.”

Audre Lorde. Feminista, lesbiana y activista por los derechos civiles.

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

