

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 2



Obra de la artista Elia Estevez

TARDE

CICLO DE CINE

"Mujeres relevantes que han hecho historia" (TP)

17:00 - 19:30h Semanal



MARTES 3

MAÑANA

Decido cuidarme: salud y mujeres (M)

Haremos un recorrido sobre cómo la educación y la socialización en las diferentes etapas de la vida han afectado de diversas formas a la salud de las mujeres, y cómo podemos mejorarla a través del conocimiento y los autocuidados. .

11:30-13:30h

TARDE

Intensivo de Radio (M)

En estas cuatro sesiones abordaremos la creación radiofónica para aprender a hacer nuestro propio podcast. Un intensivo para abrir boca de cara al próximo curso.

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

Tres sesiones para conectar con nuestro cuerpo y con el espacio. Descubre el placer de moverte en libertad.

11:30-13:00h Semanal



¿Qué gusto ser yo? (M)

Tres sesiones para conectar con nuestro cuerpo y con el espacio. Descubre el placer de moverte en libertad.

12:00-13:30h

JUEVES 5

MAÑANA

Historia del Pensamiento Feminista (M)

En este taller haremos un recorrido por la historia del pensamiento feminista. Conoceremos las personalidades más relevantes, sus teorías y aportaciones, y los hitos del movimiento de mujeres por la igualdad.

10:00-12:00h Semanal

TARDE

Taller de literatura (M)

18:00-19:30h Semanal

Taller intensivo de wikipedia (M)

Tanto para quienes quieren conocer cómo funciona la wikipedia y dar sus primeros pasos como para quienes ya saben y quieren seguir profundizando y hacerlo en grupo, durante el mes de septiembre tendremos un taller semanal de edición de wikipedia. mujeres por la igualdad.

17:00-18:00h Semanal

Intensivo de Escritura Creativa (M)

17:00-18:30h Semanal

VIERNES 6

MAÑANA

Cine Jurídico(M)

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

11:00-13:00h Semanal

Bailongas: 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 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 9

MAÑANA

Introducción: Autoconocimiento y sexualidad femenina (M)

¿Alguna vez te has parado a pensar en lo que te gusta o en cómo poder identificarlo? En este taller podremos generar un espacio seguro y de reflexión donde se explorarán diversos aspectos de la sexualidad, del deseo y del autoconocimiento a través de la conexión con nuestro cuerpo y nuestras emociones.

11:30-13:30h

TARDE

CICLO DE CINE

"Mujeres relevantes que han hecho historia" (TP)

17:00 - 19:30h Semanal



MARTES 10

MAÑANA

Decido cuidarme: salud y mujeres (M)

Haremos un recorrido sobre cómo la educación y la socialización en las diferentes etapas de la vida han afectado de diversas formas a la salud de las mujeres, y cómo podemos mejorarla a través del conocimiento y los autocuidados. .

11:30-13:30h

TARDE

Intensivo de Radio (M)

En estas cuatro sesiones abordaremos la creación radiofónica para aprender a hacer nuestro propio podcast. Un intensivo para abrir boca de cara al próximo curso.

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Taller: "Cómo preparar una entrevista de selección" (M)

Si te genera inseguridad no saber qué te pueden preguntar y cómo contestar en las entrevistas para un puesto de empleo, este es tu taller

11:30-13:00h Semanal

Cuerpos en movimiento (M)

11:30-13:00h Semanal

¿Qué gustito ser yo? (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Hacernos mayores. Envejecer con alegría (M)

Un espacio para que mujeres de cualquier edad pensemos juntas (a través del juego y el arte) lo que significa hacernos mayores y como encarar el envejecimiento desde una perspectiva alegre y saludable.

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

Taller: "Enredarme con mi móvil(M)

En estas tres sesiones nos enredaremos, en positivo, y aprenderemos a aprovechar al máximo nuestros smartphones

10:30-12:00h Semanal



TARDE

Taller de literatura (M)

18:00-19:30h Semanal

Intensivo de Escritura Creativa (M)

Si te gusta escribir este es tu taller. Abordaremos distintas técnicas y adquiriremos herramientas para encontrar nuestra propia voz narrativa.

17:00-18:30h Semanal

Taller intensivo de wikipedia (M)

17:00-18:00h Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

Cine Jurídico(M)

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

11:00-13:00h Semanal

Bailongas: Taller de danza, juego y movimiento(M)

Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, a través del juego creativo y la expresión corporal para desarrollar la creatividad, la imaginación y el placer del movimiento que conecta con nuestras emociones y mundo interior.

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 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 16

MAÑANA

Taller de comunicación asertiva (M)

Taller en el que aprenderás una estrategia de comunicación que te permitirá manifestar y defender tus derechos de una forma congruente, directa y equilibrada.

11:30-13:00h

Introducción:

Autoconocimiento y sexualidad femenina (M).

11:30-13:30h

TARDE

CICLO DE CINE

"Mujeres relevantes que han hecho historia" (TP)

17:00 - 19:30h
Semanal



MARTES 17

MAÑANA

Decido cuidarme: salud y mujeres (M)

11:30-13:30h

Dibujando mi línea de vida (M)

Te proponemos un ejercicio de autoconocimiento, para conocer tu historia, acontecimientos de tu vida y qué ha pasado en ese camino.

12:00-14:00h

Decorando el espacio: conoce a las mujeres que nombran los espacios de igualdad. (TP)

Mirabal

12:00-13:30h

TARDE

Intensivo de Radio (M)

En estas cuatro sesiones abordaremos la creación radiofónica para aprender a hacer nuestro propio podcast. Un intensivo para abrir boca de cara al próximo curso.

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Taller: "Cómo preparar una entrevista de selección" (M)

11:30-13:00h Semanal

Taller de Bicis: SEMANA EUROPEA DE LA MÓVILIDAD (M)

Celebramos la Semana Europea de la Movilidad con el Centro de Información y Educación Ambiental de la Dehesa de la Villa.

11:00-13:00h

¿Qué gustito ser yo? (M)

12:00-13:30h Semanal

Paseo la caza de brujas(TP)

Paseo por la ciudad en el que reconstruimos un hito histórico desde una perspectiva de género

18:00 -20:00h

TARDE

Hacernos mayores. Envejecer con alegría (M)

Pensemos juntas (a través del juego y el arte) lo que significa hacernos mayores y como encarar el envejecimiento desde una perspectiva alegre y saludable.

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

Historia del Pensamiento Feminista (M)

10:00-12:00h Semanal

Taller: "Enredarme con mi móvil(M)

10:30-12:00h Semanal

Jornada de puertas abiertas: ven a conocer el Espacio de Igualdad (TP)

Ven a conocer el Espacio de Igualdad y a informarte de las actividades que llevaremos a cabo partir de octubre.

12:00-13:30h

TARDE

Jornada de puertas abiertas (TP)

17:00-18:30h Semanal

Intensivo de Escritura Creativa (M)

17:00-18:30h Semanal

Taller intensivo de wikipedia (M)

17:00-18:00h Semanal

Taller de literatura (M)

18:00-19:30h Semanal

VIERNES 20

MAÑANA

Cine Jurídico(M)

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

11:00-13:00h Semanal

Bailongas: Taller de danza, juego y movimiento(M)

Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, a través del juego creativo y la expresión corporal para desarrollar la creatividad, la imaginación y el placer del movimiento que conecta con nuestras emociones y mundo interior.

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 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024



LUNES 23

MAÑANA

Monográfico sobre bisexualidad y bifobia (TP)

El 23 de septiembre se conmemora el Día de la Visibilidad Bisexual. Ven a esta sesión para reflexionar sobre la realidad de la (B) en el movimiento LGTBI

12:30- 14:00h

Taller de comunicación asertiva (M)

11:30-13:00h

TARDE

CICLO DE CINE

"Mujeres relevantes que han hecho historia" (TP)

17:00 - 19:30h Semanal



MARTES 24

MAÑANA

Decorando el espacio: conoce a las mujeres que nombran los espacios de igualdad. (M)

En este taller conoceremos a las mujeres que nombran los espacios de igualdad a la vez que realizamos un proceso creativo para que el resultado pueda ser expuesto en el espacio de igualdad Hermanas Mirabal

12:00-13:30h

TARDE

Intensivo de Radio (M)

18:00-19:30h

El papel de los hombres en la construcción de un mundo más igualitario (H)

En este espacio dirigido a hombres reflexionaremos sobre el papel de los hombres en la configuración de una sociedad más igualitaria. Además, será una invitación para conocer nuestro Espacio y participar en las actividades.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Taller: "Cómo preparar una entrevista de selección" (M)

Si te genera inseguridad no saber qué te pueden preguntar y cómo contestar en las entrevistas para un puesto de empleo, este es tu taller

11:30-13:00h



Cuerpos en movimiento (M)

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Hacernos mayores. Envejecer con alegría (M)

Un espacio para que mujeres de cualquier edad pensemos juntas (a través del juego y el arte) lo que significa hacernos mayores y como encarar el envejecimiento desde una perspectiva alegre y saludable.

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

Historia del Pensamiento Feminista (M)

En este taller haremos un recorrido por la historia del pensamiento feminista. Conoceremos las personalidades más relevantes, sus teorías y aportaciones, y los hitos del movimiento de mujeres por la igualdad.

10:00-12:00h Semanal

Taller: "Enredarme con mi móvil" (M)

En estas tres sesiones nos enredaremos, en positivo, y aprenderemos a aprovechar al máximo nuestros smartphones

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Intensivo de Escritura Creativa (M)

Si te gusta escribir este es tu taller. Abordaremos distintas técnicas y adquiriremos herramientas para encontrar nuestra propia voz narrativa.

17:00-18:30h Semanal

Taller intensivo de wikipedia (M)

17:00-18:00h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

Las salidas del Mirabal: María Lejárraga: una voz en la sombra. Biblioteca Nacional de España (TP)

Maestra, dramaturga, novelista, política, articulista, autora de libretos para óperas y comedias musicales...Conoceremos todas esas facetas de la María. Su reconocimiento tardío se debe a que, a pesar de su indudable talento, ocultó su nombre tras el de su marido, Gregorio Martínez Sierra, al publicar casi todas sus obras.

11:00- 12:30h

Cine Jurídico (M)

11:00-13:00h 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 30 DE SEPTIEMBRE 2024

LUNES 30

TARDE

CICLO DE CINE

"Mujeres relevantes que han
hecho historia" (TP)

17:00 - 19:30h Semanal



*Que los hombres no manchen los ríos.
Que los hombres no manchen el mar.
Que los niños no maltraten los árboles.
Que los hombres no ensucien la ciudad.
(No quererse es lo que más contamina,
sobre el barco o bajo la mina.)
Que los tigres no tengan garras
que los países no tengan guerras.
Que los niños no maten pájaros,
que los gatos no maten ratones,
y, sobre todo, que los hombres
no maten hombres.*

Gloria Fuertes

(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

