

# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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](mailto: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:**

**Recuerda:**  
**Espacio de Recreo infantil**  
**(niños/as entre 4 y 12 años). Para**  
**mujeres que participan en el**  
**espacio.**  
**Es necesaria cita previa**

- Asesoría informática
- Asesoría artística
- Un ordenador para mí. Uso libre
- Disponibilidad de aula
- Biblioteca Carmen de la Cruz  
Horario de préstamo en apertura del espacio. Registro en Acogida
- Exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea"

# SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024



## LUNES 4

### TARDE

#### Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)

Grupo terapéutico facilitado por una psicóloga del centro, de duración cuatrimestral, donde podremos compartir experiencias, historias de vida, malestares y generar red de apoyo.

16:30-18:00h

#### CICLO DE CINE

#### Ciclo de cine. "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (TP)

17:00 - 19:30h Semanal



## MARTES 5

### TARDE

#### Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

Si te gusta el patchwork y buscas un espacio de encuentro con otras mujeres con las que establecer redes y conversaciones, animate a participar en este taller. Se trata de un grupo autónomo con el que podrás aprender el arte del patchwork.

17:00-19:00h Semanal

#### Taller "Salud Financiera" con Nantik Lum (M)

En este taller en colaboración con Nantik Lum facilitará la mejora de la estabilidad y el bienestar financiero a nivel doméstico.

Para ello, conoceremos mejor las implicaciones de nuestras decisiones cotidianas.

17:00-18:30h Semanal

#### Taller de iniciación a la radio (M)

En este taller aprenderemos las nociones básicas para poder crear nuestro propio podcast.

17:00-18:30h Semanal

## MIÉRCOLES 6

### MAÑANA

#### Buscando Juntas - Grupo de Búsqueda Activa de Empleo (M)

Un grupo donde acompañarnos en nuestros procesos de búsqueda de empleo. Si quieres encontrar un empleo o mejorar el que ya tienes, este es un espacio idóneo para seguir mejorando tus estrategias de búsqueda.

11:00-12:30h Quincenal

#### Qué gustito ser yo: Grupo arteterapéutico (M)

12:00-13:30h

### TARDE

#### Seminario de arte: CREADORAS (M)

En este seminario, ya por su 6ª edición, conocemos y disfrutamos del arte realizado por mujeres. Vida y obra de autoras y visitas a museos y exposiciones son el tipo de conocimientos y experiencias que compartimos en este espacio.

18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 7

### MAÑANA

#### Los desayunos del Mirabal (M)

Los desayunos son un espacio de encuentro entre mujeres. Un espacio ameno, divertido y distendido donde charlar, compartir y jugar a diferentes juegos de mesa. Anímate a pasar una mañana sorora y en compañía mientras disfrutaremos de un buen desayuno.

10:30-12:00h Semanal

#### Taller autónomo wikipedia (M)

11:00-13:00h Semanal

### TARDE

#### Taller de literatura (M)

Leer es una forma de aprender, descubrir voces, reflexionar y cuestionarse a una misma y al mundo. En este taller no solo leeremos, sino que nos acercaremos a la literatura de diferentes formas, como la escritura creativa, las biografías de escritoras, diferentes tipos de lectura y géneros. etc. Ven a este espacio para disfrutar juntas de la literatura.

18:00-19:30h Semanal

#### Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 8

### TARDE



#### Exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea" (TP)

Visita libre

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





# SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024



LUNES 11

TARDE

**CICLO DE CINE**  
**Ciclo de cine. "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (TP)**  
17:00 - 19:30h Semanal



MARTES 12

MAÑANA

**Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)**

Si te gusta el patchwork y buscas un espacio de encuentro con otras mujeres con las que establecer redes y conversaciones, animate a participar en este taller. Se trata de un grupo autónomo con el que podrás aprender el arte del patchwork.

17:00-19:00h Semanal

**Taller "Salud Financiera" con Nantik Lum (M)**

En este taller en colaboración con Nantik Lum facilitará la mejora de la estabilidad y el bienestar financiero a nivel doméstico. Para ello, conoceremos mejor las implicaciones de nuestras decisiones cotidianas.

17:00-18:30h Semanal

**Taller de iniciación a la radio (M)**

En este taller aprenderemos las nociones básicas para poder crear nuestro propio podcast.

17:00-18:30h Semanal

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

**Taller de Autodefensa Digital (M)**

En estas dos sesiones conoceremos herramientas y estrategias para hacer frente a la violencia machista digital

11:00-12:30h Quincenal

**Qué gusto ser yo: Grupo arteterapéutico (M)**

12:00-13:30h

TARDE

**Mujeres que se cuidan (M)**

Analizaremos cómo la educación y la socialización en las diferentes etapas de la vida han afectado de diversas formas a la salud de las mujeres, centrándonos principalmente en nuestro bienestar emocional. Además, pondremos en práctica diferentes herramientas de autocuidado.

17:00-19:00h Semanal

**Seminario de arte: CREADORAS (M)**

En este seminario, ya por su 6ª edición, conocemos y disfrutamos del arte realizado por mujeres. Vida y obra de autoras y visitas a museos y exposiciones son el tipo de conocimientos y experiencias que compartimos en este espacio.

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 14

MAÑANA

**Los desayunos del Mirabal (M)**

Los desayunos son un espacio de encuentro entre mujeres. Un espacio ameno, divertido y distendido donde charlar, compartir y jugar a diferentes juegos de mesa. Anímate a pasar una mañana sorora y en compañía mientras disfrutaremos de un buen desayuno.

10:30-12:00h Semanal

**Taller autónomo wikipedia (M)**

11:00-13:00h Semanal

TARDE

**Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)**

17:30-19:00h Semanal

**Las salidas del Mirabal (TP)**

Exposición "Carmen de Burgos, Colombine. La modernización de España". Biblioteca Nacional de España

17:00-18:00h Mensual

**Cuentacuentos en familia (TP)**

17:30-19:00h

**Taller de literatura (M)**

18:00-19:30h Semanal

VIERNES 15

TARDE



**Exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea" (TP)**

Visita libre

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





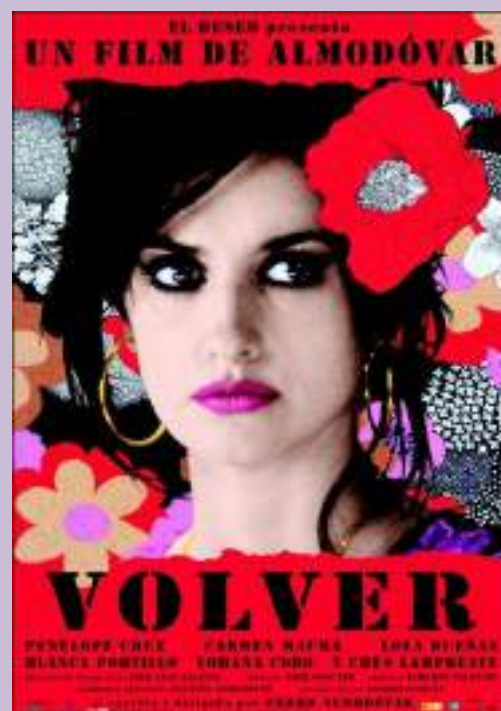
# SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024



**LUNES 18**

TARDE

**CICLO DE CINE**  
**Ciclo de cine. "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (TP)**  
17:00 - 19:30h Semanal



**MARTES 19**

TARDE

**Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)**

Si te gusta el patchwork y buscas un espacio de encuentro con otras mujeres con las que establecer redes y conversaciones, animate a participar en este taller. Se trata de un grupo autónomo con el que podrás aprender el arte del patchwork.

17:00-19:00h Semanal

**Taller "Salud Financiera" con Nantik Lum (M)**

17:00-18:30h Semanal

**Taller de iniciación a la radio (M)**

17:00-18:30h Semanal



**MIÉRCOLES 20**

MAÑANA

**Buscando Juntas - Grupo de Búsqueda Activa de Empleo (M)**  
11:00-12:30h Quincenal

**Qué gustito ser yo: Grupo arteterapéutico (M)**

Un espacio vivencial de autoconocimiento y crecimiento personal, utilizando la arteterapia como una herramienta de transformación. Una oportunidad de acercarte a ti misma viajando por diferentes artes como la danza, la expresión corporal, el teatro, el clown...

12:00-13:30h

TARDE

**Mujeres que se cuidan (M)**

17:00-19:00h Semanal

**Seminario de arte: CREADORAS (M)**

18:00-19:30h Semanal

**Encuentro Interespacial por el 25N. Autodefensa feminista en Nave de Ternerías (Matadero) (M)**  
de 17.00 a 19.30

**JUEVES 21**

MAÑANA

**Los desayunos del Mirabal (M)**

Los desayunos son un espacio de encuentro entre mujeres. Un espacio ameno, divertido y distendido donde charlar, compartir y jugar a diferentes juegos de mesa. Anímate a pasar una mañana sorora y en compañía mientras disfrutaremos de un buen desayuno.

10:30-12:00h Semanal

**Taller autónomo wikipedia (M)**

11:00-13:00h Semanal

TARDE

**Grupo de teatro Hermanas Mirabal**

**Especial 25N actividad teatral (M)**

17:30-19:00h Semanal

**Taller de literatura Especial 25N(M)**

18:00-19:30h Semanal

**VIERNES 22**

MAÑANA

**Taller de memoria (M)**

Activa tu memoria, a través de ejercicios y juegos, en compañía de otras mujeres.

12:00-13:30h Semanal



TARDE

**Exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea" (TP)**

Visita libre

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



# SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024



## LUNES 25

TARDE

**Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)**  
16:30-18:00h

### Fantásticas Cuentistas (M)

Este taller cuatrimestral se centrará en autoras especialistas en el cuento como Karen Blixen - Isak Dinesen, Katherine Anne Porter y María Fernanda Ampuero. El texto se enviará previamente por correo electrónico o se indicará cómo adquirirlo y se debatirá en la sesión correspondiente.

17:30-19:30h Mensual

### CICLO DE CINE

**Ciclo de cine. "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (TP)**  
17:00 - 19:30h Semanal



## MARTES 26

TARDE

**Taller "Salud Financiera" con Nantik Lum (M)**  
17:00-18:30h Semanal

### Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

Si te gusta el patchwork y buscas un espacio de encuentro con otras mujeres con las que establecer redes y conversaciones, animate a participar en este taller. Se trata de un grupo autónomo con el que podrás aprender el arte del patchwork.

17:00-19:00h Semanal

### Taller de iniciación a la radio (M)

En este taller aprenderemos las nociones básicas para poder crear nuestro propio podcast.

17:00-18:30h Semanal

### Los hombres ante la violencia machista (H)

En este taller aprenderemos las nociones básicas para poder crear nuestro propio podcast.

17:30-19:00h Semanal

## MIÉRCOLES 27

MAÑANA

**Taller de Autodefensa Digital (M)**  
11:00-12:30h Quincenal

**Qué gustito ser yo: Grupo arteterapéutico (M)**  
12:00-13:30h

TARDE

**Mujeres que se cuidan (M)**  
17:00-19:00h Semanal

**Taller "De eso no se habla": abordar la educación afectivo-sexual en la familia (TP)**  
17:30-19:30h

**Seminario de arte: CREADORAS (M) ESPECIAL 25N: ARTE**  
18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 28

MAÑANA

**Los desayunos del Mirabal (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**Taller autónomo wikipedia (M)**  
11:00-13:00h Semanal

TARDE

**Analizando la Violencia Sexual (TP)**  
En el marco del 25N, visionaremos la película "El acusado"; donde reflexionaremos y analizaremos las percepciones de la población sobre distintos aspectos relacionados con la violencia sexual.  
16:30-19:00h

**Taller de literatura (M)**  
18:00-19:30h Semanal

**Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)**  
17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 29

MAÑANA

**Introducción a las violencias machistas (TP)**  
Con motivo del 25N, realizaremos un taller introductorio a las violencias machistas.  
11:30-13:00h

### Taller de memoria (M)

Activa tu memoria, a través de ejercicios y juegos, en compañía de otras mujeres.  
12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea" (TP)**  
Visita libre  
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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal)

