

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN MAYO 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 A las Mujeres. Dibujos y acuarelas de María de Ariño
-

SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO 2024



***“Lo que hacemos
al suelo, nos lo
hacemos a nosotros
mismos”
Vandana Shiva***



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

NO LABORABLES



VIERNES 3

MAÑANA

**Grupo autónomo de Wikipedia
(M)**

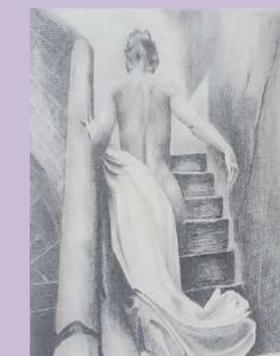
11:00-13:00h Semanal



TARDE

**Exposición: A las Mujeres.
Dibujos y acuarelas de María
de Ariño (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 6 AL 10 DE MAYO 2024



LUNES 6
MAÑANA



TARDE

CICLO DE CINE (TP)

**Día internacional contra la
LGTBifobia:**

Mi nombre es Harvey Milk
17:00 - 19:30h Semanal

**Uso de Smartphone: nivel básico
(M)**

17:00 - 18:00h Semanal

**Reforzando nuestra autoestima
(M)**

18- 19:30h Semanal

MARTES 7
MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

Espacio de encuentro entre mujeres.
Un espacio ameno, divertido y
distendido donde charlar, compartir...

11:00 - 12:30h Semanal

Taller CUIDAR-T (TP)

Construir un espacio de cuidados
10 - 12:00h Semanal

Taller de relajación (M)

12-13:30h Semanal

TARDE

Taller de escritura creativa:

“Escribir para reparar” (M)

17:30 - 19:30h Semanal

**Construyendo relaciones
saludables (M)**

Un espacio seguro y educativo, en el que
se abordarán diferentes temas para
promover la prevención de la violencia
de género,

17- 18:30h Semanal

MIÉRCOLES 8
MAÑANA

Uso de smartphone: nivel básico (M)

11:30 - 12:30h Semanal

**Visita al Museo de arte
contemporáneo de Madrid (TP)**

11- 13:00h

**Escuela de bicicletas: nivel
intermedio (M)**

11-12:30h Semanal

Encuentra tu voz (M)

11:30 - 13:30h

TARDE

**Recuérdate: ascensor de los buenos
tratos (M)**

17 - 18:30h Semanal

Gestión emocional (M)

17:30 - 19:00h Semanal

Con las manos en la masa:

“Taller de creación artística” (M)

18 - 19:30h Semanal

Seminario de arte: CREADORAS (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 9
MAÑANA

**Historia del Pensamiento
feminista (M)**

10:30-12:00h Semanal



TARDE

Tertulia LTBI (M)

16:30-18:00h Semanal

Taller de lectura (M)

Leeremos vozdevieja de Elisa Victoria

18- 19:30h Semanal

**Taller: Buscar de manera efectiva
(M)**

Optimizaremos las estrategias de
búsqueda activa de empleo

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 10
MAÑANA

**Encuentros en el Museo Nacional
de Artes Decorativas (MNAD) (TP)**

11- 13:30h

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

11- 13:00h Semanal

Tertulia jurídica (M)

11-13:00h Semanal

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

12-13:30h Semanal

TARDE

**Exposición: A las Mujeres. Dibujos
y acuarelas de María de Ariño (TP)**

María de Ariño es usuaria del espacio y
se atreve, con esta exposición, a
mostrarnos las obras que son resultado
de su mayor pasión y también lo que
literalmente le ha salvado la vida: la
pintura

16:00 - 20:00h Semanal

**Explorando mi reflejo. Taller
de fotografía consciente (M)**

17:30 - 19:00h Semanal

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

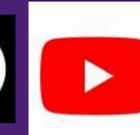


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO 2024



LUNES 13

MAÑANA

COMUNIT.La mediación intercultural en la intervención social. En colaboración con Red Artemisa (TP)
11:00 - 12:30h

TARDE

CICLO DE CINE (TP)
Día internacional contra la LGTBIfobia: Dallas Buyers Club
17:00 - 19:30h
Semanal



Uso de Smartphone: nivel básico (M)
17:00 - 18:00h Semanal
Reforzando nuestra autoestima (M)
18 - 19:30h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)
11:00 - 12:30h Semanal
Taller CUIDAR-T (TP)
10 - 12:00h Semanal
La CULPA en las mujeres (M)
11:30 - 13:00h Semanal
Taller de relajación (M)
12-13:30h Semanal

Nantik Lum: Salud Financiera y empleo (M)
11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

Taller de escritura creativa: "Escribir para reparar" (M)
A través de la escritura pensar y reparar la violencia con la que tenemos que lidiar en nuestro día a día. Generaremos nuestros propios textos
17:30 - 19:30h Semanal
Construyendo relaciones saludables (M)
17- 18:30h Semanal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

¡FELIZ SAN ISIDRO!

JUEVES 16

MAÑANA

Historia del Pensamiento feminista (M)
10:30-12:00h Semanal
Aprendiendo a perdonarme (M)
10:30-12:00h Semanal
Visita a la exposición "Te prensé entre las hojas" en la sala de arte joven (TP)
12-13:00h

TARDE

Tertulia LTBI (M)
Espacio pensado para compartir y reflexionar juntas sobre nuestras identidades y experiencias LTBI.
16:30-18:00h Semanal
Taller de lectura (M)
18- 19:30h Semanal
Taller: Buscar de manera efectiva (M)
Optimizaremos las estrategias de búsqueda activa de empleo
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Tertulia jurídica (M)
11-13:00h Semanal
Grupo autónomo de Wikipedia (M)
11 - 13:00h Semanal
Bailongas: taller de danza, juego y movimiento (M)
Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, a través de la expresión corporal
12-13:30h Semanal

TARDE

Exposición: A las Mujeres. Dibujos y acuarelas de María de Ariño (TP)
16:00 - 20:00h Semanal
Explorando mi reflejo. Taller de fotografía consciente (M)
A través de la fotografía y el autorretrato, buscaremos nuestro propio reflejo. Aprenderemos nuevas formas de mirar de forma consciente, a expresarnos y a proyectarnos.
17:30 - 19:00h Semanal

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

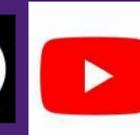


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO 2024



LUNES 20
MAÑANA



TARDE

CICLO DE CINE (TP)
Día internacional contra la
LGTBifobia: Boy erased
17:00 - 19:30h Semanal

Uso de Smartphone: nivel básico
(M)

17:00 - 18:00h Semanal

Reforzando nuestra autoestima (M)
18 - 19:30h Semanal

MARTES 21
MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)
11:00 - 12:30h Semanal

Taller CUIDAR-T (TP)
Construir un espacio de cuidados
10 - 12:00h Semanal

Taller de relajación (M)
12-13:30h Semanal

Nantik Lum: Salud Financiera
y empleo (M)
11 - 12:30h Semanal

TARDE

Taller de escritura creativa:
"Escribir para reparar" (M)
17:30 - 19:30h Semanal

Construyendo relaciones
saludables (M)
Un espacio seguro y educativo, en el que
se abordarán diferentes temas para
promover la prevención de la violencia
de género,
17- 18:30h Semanal

MIÉRCOLES 22
MAÑANA

Uso de smartphone: nivel básico
(M)
11:30 - 12:30h Semanal

Escuela de bicicletas: nivel
intermedio (M)
11-12:30h Semanal

Encuentra tu voz (M)
Se fomentará la creatividad a través
de una experiencia musical que
tendrá el trabajo con la voz y el
cuerpo como eje principal.
11:30 - 13:30h

TARDE

Recuérdate: ascensor de los buenos
tratos (M)

El objetivo es poder ser una persona más
asertiva, que no traspase los límites de otras
personas ni deje que traspase los suyos
propios

17- 18:30h Semanal

Gestión emocional (M)
17:30 - 19:00h Semanal

Seminario de arte: CREADORAS (M)
18 - 19:30h Semanal

JUEVES 23
MAÑANA

Historia del Pensamiento
feminista (M)
10:30-12:00h Semanal



Aprendiendo a perdonarme (M)
Hablaemos sobre lo difícil que es
perdonarse a una misma y la compasión.
10:30-12:00h Semanal

TARDE

Tertulia LTBI (M)
16:30-18:00h Semanal

Taller de lectura (M)
Leeremos vozvieja de Elisa Victoria
18- 19:30h Semanal

Taller: Buscar de manera efectiva
(M)
Optimizaremos las estrategias de
búsqueda activa de empleo
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 24
MAÑANA

Tertulia jurídica
(M)
11:00-13:00h Semanal
Grupo autónomo de Wikipedia (M)
11-13:00h Semanal

El impacto de la LGTBifobia en la
salud mental (M)

En esta sesión abordamos la lgtbifobia
desde la salud mental para conocer el
impacto que tiene en la población
LGTBI
12:00-13:30h

TARDE

Exposición: A las Mujeres.
Dibujos y acuarelas de María de
Ariño (TP)
16:00 - 20:00h Semanal

Explorando mi reflejo. Taller de
fotografía consciente (M)
17:30 - 19:00h 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 27 AL 31 DE MAYO 2024



LUNES 27
MAÑANA



TARDE

CICLO DE CINE (TP)

**Día internacional contra la
LGTBifobia:**

Te estoy amando locamente

17:00 - 19:30h Semanal

Reforzando nuestra autoestima (M)

18 - 19:30h Semanal

Uso de Smartphone: nivel básico (M)

17:00 - 18:00h Semanal

Taller de lectura y debate: Úrsula k.

Le Guin (M)

17:30 - 19:30h

MARTES 28
MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

11:00 - 12:30h Semanal

Taller CUIDAR-T (TP)

Construir un espacio de cuidados

10 - 12:00h Semanal

Taller de relajación

12-13:30h Semanal

**Nantik Lum: Salud Financiera y
empleo (M)**

11 - 12:30h Semanal

TARDE

Taller de escritura creativa:

“Escribir para reparar” (M)

17:30 - 19:30h Semanal

Construyendo relaciones

saludables (M)

17- 18:30h Semanal

Presentación del libro: “Señales en

**mi alma: un viaje a través de mis
memorias” (TP)**

17:30 - 19:30h

MIÉRCOLES 29

**Uso de smartphone: nivel
básico (M)**

11:30 - 12:30h Semanal

Encuentra tu voz (M)

trabajo con la voz y el cuerpo

11:30 - 13:30h

**Escuela de bicicletas: nivel
intermedio (M)**

11-12:30h Semanal

TARDE

**Recuérdate: ascensor de los
buenos tratos (M)**

17 - 18:30h Semanal

Gestión emocional (M)

17:30 - 19:00h Semanal

Con las manos en la masa:

“Taller de creación artística” (M)

18 - 19:30h Semanal

Seminario de arte:

CREADORAS (M)

18- 19:30h Semanal

JUEVES 30

**Historia del Pensamiento
feminista (M)**

10:30-12:00h Semanal

**Taller orientate hacia el empleo
(M)**

Conoce la oficina virtual de empleo,
regístrate y accede a todos los servicios y
recursos que ofrece la Agencia para el
Empleo.

10 - 11:30h Semanal

TARDE

Tertulia LTBI (M)

Espacio pensado para compartir y reflexionar
juntas sobre nuestras identidades y
experiencias LTBI. Ven a un espacio seguro en
el que conversar sobre nuestra genealogía,

16:30-18:00h Semanal

Taller de lectura (M)

18- 19:30h Semanal

**Taller: Buscar de manera efectiva
(M)**

Optimizaremos las estrategias de
búsqueda activa de empleo

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 31

Tertulia jurídica (M)

Espacio de encuentro las mañanas de los
viernes en el que nos reunimos para
conocer y comentar, aspectos jurídicos
que nos afectan en lo cotidiano desde la
perspectiva de género.

11-13:00h Semanal

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

11:00-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Exposición: A las Mujeres. Dibujos
y acuarelas de María de Ariño (TP)**

María de Ariño es usuaria del espacio y se
atreve, con esta exposición, a mostrarnos
las obras que son resultado de su mayor
pasión y también lo que literalmente le
ha salvado la vida: la pintura

16:00 - 20:00h Semanal

Explorando mi reflejo. Taller de

fotografía consciente (M)

17:30 - 19:00h 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

