# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL
# PROGRAMACIÓN MARZO 2024

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
HERMANAS MIRABAL

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 “Llámame Po” de Laura Guardiola
- Exposición “La mirada de las mujeres” de Eva Cenarriaga

# SEMANA DEL 4 AL 8 DE MARZO 2024

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
HERMANAS MIRABAL

## LUNES 4

### MAÑANA

EL ARTE DE SENTIR Y AMAR: Repensar el amor y las relaciones (M)
11:30 -13:00 Semanal

### TARDE

CICLO DE CINE ESPECIAL 8M "Día Internacional de las mujeres": "Sufragistas" (TP)
17-19:30 Semanal

## MARTES 5

### MAÑANA

LOS DESAYUNOS DEL MIRABAL (M)
11-12:30 Semanal

DESARROLLANDO LA AUTOCOMPASIÓN (M)
12:30-14:00

### TARDE

PATCHWORK: mujeres alrededor de la costura (M)
17-19:00 Semanal

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: "Escribir para reparar" (M)
17:30-19:30 Semanal

"A QUE VOY Y LO ENCUENTRO": Taller de búsqueda de empleo a través de internet (M)
18-19:30 Semanal

## MIÉRCOLES 6

### MAÑANA

Uso básico de Smartphone: nivel básico(M)
11:30-13:30 Semanal

LAS RADIANTES DEL MIRABAL: taller de iniciación a la radio. Grupo de mañanas (M)
12:30-14:00 Semanal

ESCUELA DE BICICLETAS: nivel intermedio (M)
12-13:30 Semanal

### TARDE

Taller de COMUNICACION A TRAVÉS DEL TEATRO (M)
17:30-19:30 Semanal

SEMINARIO DE ARTE: CREADORAS. 2°Edición (M)
18-19:30

## JUEVES 7

### MAÑANA

GRUPO AUTÓNOMO DE WIKIPEDIA (M)
11-13:00 Semanal

Especial 8 de marzo: Conversaciones entre artistas consolidadas y emergentes. Festival Mumuar 2024 (TP)
11-12:30

Taller autocuidado: quiero y me quiero (M)
11:30-13:30 Semanal

### TARDE

Tertulia LTBI (M)
16:30-18 Semanal

ESPECIAL 8M Y RADIO "Slam Poetry EN MIRABAL"(M)
17-18:30

LAS RADIANTES DEL MIRABAL: taller de iniciación a la radio. TARDES (M)
17-18:30 Semanal

Taller de lectura (M)
18-19:30 Semanal

Espacio de saberes compartidos: Yo me complemento (M)
18-19:30 Semanal

## VIERNES 8

### MAÑANA

Encuentro Creativo por el 8M (TP)
10:30-12:00

Tertulia Jurídica: Sesión especial 8M (M)
11-13:00 Semanal

Actividad interespacial. Mural conmemorativo por el 8M. (TP)
12-13:30

### TARDE

Exposición fotográfica de Laura Guardiola: llámame Po (TP)
16-20:00 Semanal

8M

**(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 11 AL 15 DE MARZO 2024

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
HERMANAS MIRABAL

## LUNES 11

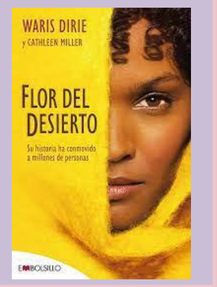
### MAÑANA

EL ARTE DE SENTIR Y AMAR: Repensar el amor y las relaciones (M)
11:30 -13:00 Semanal

De 13:00 a 14:00 horas: Mañanas de atención plena y relajación. (M)
13-14:00

### TARDE

CICLO DE CINE ESPECIAL 8M
"Día Internacional de las mujeres":
"La flor del desierto" (TP)
17-19:30 Semanal




## MARTES 12

### MAÑANA

LOS DESAYUNOS DEL MIRABAL (M)
11-12:30 Semanal

¿QUIERES SER PARTE DE LAS POLÍTICAS DE IGUALDAD? (TP)
12-14:00

DESARROLLANDO LA AUTOCOMPASIÓN (M)
12:30-14

### TARDE

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: "Escribir para reparar" (M)
17:30-19:30 Semanal

PATCHWORK: mujeres alrededor de la costura (M)
17-19:00 Semanal

"A QUE VOY Y LO ENCUENTRO": Taller de búsqueda de empleo a través de internet (M)
18-19:30 Semanal

## MIÉRCOLES 13

### MAÑANA

Uso básico de Smartphone: nivel básico(M)
11:30-13:30 Semanal

ESCUELA DE BICICLETAS: nivel intermedio (M)
12-13:30 Semanal

LAS RADIANTES DEL MIRABAL: taller de iniciación a la radio. Mañanas (M)
12:30-14:00 Semanal

### TARDE

Taller de COMUNICACION A TRAVÉS DEL TEATRO (M)
17:30-19:30 Semanal

SEMINARIO DE ARTE: CREADORAS. 2°Edición (M)
18-19:30

## JUEVES 14

### MAÑANA

GRUPO AUTÓNOMO DE WIKIPEDIA (M)
11-13:00 Semanal

Visita a la exposición 'Al bies. en el Museo Nacional de Artes Decorativas (MNAD) (TP)
11:00-12:30

Taller autocuidado: quiero y me quiero (M)
11:30-13:30 Semanal

### TARDE

Tertulia LTBI (M)
16:30-18 Semanal

LAS RADIANTES DEL MIRABAL: taller de iniciación a la radio. Grupo de Tardes(M)
17-18:30 Semanal

Taller de lectura (M)
18-19:30 Semanal

Espacio de saberes compartidos: Yo me complemento (M)
18-19:30 Semanal

## VIERNES 15

### MAÑANA

Encuentros en el Museo Nacional de Artes Decorativas (MNAD) (TP)
11-12:30

TERTULIA JURÍDICA (M)
11-13:00 Semanal

MÁSCARAS Y ARQUETIPOS (M)
12:30-14:00

### TARDE

ACTO CONMEMORATIVO Y CINE-FORUM POR EL 8 DE MARZO (TP)
17-20:00

Exposición fotográfica de Laura Guardiola: llámame Po (TP)
16-20:00 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 18 AL 22 DE MARZO 2024

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
HERMANAS MIRABAL

## LUNES 18

### MAÑANA

EL ARTE DE SENTIR Y AMAR: Repensar el amor y las relaciones (M)
11:30 -13:00 Semanal

De 13:00 a 14:00 horas: Mañanas de atención plena y relajación. (M)
13-14:00

### TARDE

CICLO DE CINE ESPECIAL 8M "Día Internacional de las mujeres": "Las buenas compañías" (TP)
17-19:30 Semanal

## MARTES 19

### MAÑANA

LOS DESAYUNOS DEL MIRABAL (M)
11-12:30 Semanal

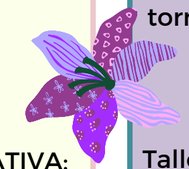
8 DE MARZO: los movimientos de las mujeres por la igualdad (TP)
11-13:30

### TARDE

PATCHWORK: mujeres alrededor de la costura (M)
17-19:00 Semanal

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: "Escribir para reparar" (M)
17:30-19:30 Semanal

"A QUE VOY Y LO ENCUENTRO": Taller de búsqueda de empleo a través de internet (M)
18-19:30 Semanal



## MIÉRCOLES 20

### MAÑANA

Uso básico de Smartphone: nivel básico(M)
11:30-13:30 Semanal

ESCUELA DE BICICLETAS: nivel intermedio (M)
12-13:30 Semanal

LAS RADIANTES DEL MIRABAL: taller de iniciación a la radio. Grupo de mañanas (M)
12:30-14:00 Semanal

### TARDE

Encuentro con Laura Guardiola en torno a su exposición "Llámame Po" (TP)
17-18:00

Taller de COMUNICACION A TRAVÉS DEL TEATRO (M)
17:30-19:30 Semanal

SEMINARIO DE ARTE: CREADORAS. 2°Edición (M)
18-19:30

## JUEVES 21

### MAÑANA

GRUPO AUTÓNOMO DE WIKIPEDIA (M)
11-13:00 Semanal

Taller autocuidado: quiero y me quiero (M)
11:30-13:30 Semanal

### TARDE

LAS RADIANTES DEL MIRABAL: taller de iniciación a la radio. Grupo de mañanas (M)
17-18:30 Semanal

Espacio de saberes compartidos: Yo me complemento (M)
18-19:30 Semanal

Taller de lectura (M)
18-19:30 Semanal

## VIERNES 22

### MAÑANA

MÁSCARAS Y ARQUETIPOS (M)
12:30-14:00

TERTULIA JURÍDICA (M)
11-13:00 Semanal

### TARDE

Exposición fotográfica de Laura Guardiola: llámame Po (TP)
16-20:00 Semanal

***"No está mal ser bella; lo que está mal es la obligación de serlo"***
**Susan Sontag**

**(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 25 AL 29 DE MARZO 2024

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
HERMANAS MIRABAL

## LUNES 25

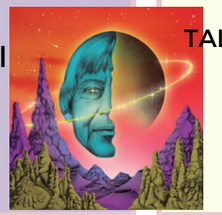
### MAÑANA

EL ARTE DE SENTIR Y AMAR: Repensar el amor y las relaciones (M)
11:30 -13:00 Semanal

### TARDE

CICLO DE CINE ESPECIAL 8M "Día Internacional de las mujeres": "Las mujeres de verdad tienen curvas" (TP)
17-19:30 Semanal

TALLER DE LECTURA Y DEBATE: Úrsula K. Le Guin, en busca de la utopía (M)
17-19:30 Mensual



## MARTES 26

### MAÑANA

LOS DESAYUNOS DEL MIRABAL (M)
11-12:30 Semanal

### TARDE

PATCHWORK: mujeres alrededor de la costura (M)
17-19:00 Semanal

"A QUE VOY Y LO ENCUENTRO": Taller de búsqueda de empleo a través de internet (M)
18-19:30 Semanal

TALLER DE ESCRITURA CREATIVA: "Escribir para reparar" (M)
17:30-19:30 Semanal

## MIÉRCOLES 27

### MAÑANA

LAS RADIANTES DEL MIRABAL: taller de iniciación a la radio. Grupo de mañanas (M)
12:30-14:00 Semanal

### TARDE

Taller de COMUNICACION A TRAVÉS DEL TEATRO (M)
17:30-19:30 Semanal

FROM THE FITZGERALDS

## JUEVES 28

### MAÑANA

**No laborable**

### TARDE

**No laborable**

## VIERNES 29

### MAÑANA

**No laborable**

### TARDE

**No laborable**

**(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