



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2021

La compasión es una emoción inestable. Necesita traducirse en acción, o se marchitará.

Susan Sontag

RECONSTRUYENDO LA VIDA

Durante este cuatrimestre desde la Red Municipal de Espacios de Igualdad con el título “**RECONSTRUYENDO LA VIDA**”, nos enfocaremos en rehacer lo que está siendo dañado y transformado durante esta crisis por el COVID19, recuperar de forma segura el uso de los espacios públicos, afrontar las necesidades más acuciantes derivadas del teletrabajo, como hacer frente a los malestares de género intensificados por la pandemia, como abordar la soledad no deseada, la incertidumbre ante el futuro, las dificultades laborales, el aislamiento; con propuestas de autocuidado, ocio saludable, participación, encuentro, creación de redes de apoyo, fomentando herramientas de nuevas tecnologías, recuperar la vida a través del arte, etc.. Sabiendo que lo que construyamos no será una réplica de lo anterior sino algo nuevo a partir de lo vivido, sufrido y aprendido.

Este mes de agosto continuamos con nuestra Escuela de Verano llena de nuevas actividades, cuyo eje trasversal será el HUMOR y el ARTE. Te invitamos a descubrir museos en nuestras salidas, reírte con el Taller de Humor contine M de mujer, bordar fotos, y poder sacarlas en el Taller de “Fuera de foco”, entre otras muchas cosas. Te animamos a que te acerques al Espacio de Igualdad Hermanas

Mirabal, a encontrarnos en agosto, en el horario de verano de 10 a 14 horas. ¡Te esperamos!!

Este mes continuamos con algunas **actividades de manera online**. Para acceder a ellas es indispensable inscripción previa llamando al 91 534 53 65 o escribiendo un email a caimujerhm3@madrid.es. También tenemos actividades presenciales, siempre siguiendo las indicaciones sanitarias indicadas por los organismos oficiales. Todas las actividades requieren de inscripción previa.

ESCUELA DE IGUALDAD

Espacio abierto a toda la población que requiere inscripción previa.

Ciclo de cine especial verano: Agosto basado en hechos reales

En ocasiones la realidad supera la ficción por eso, en este ciclo de “basado en hechos reales”, nos acercaremos a vidas, historias y acontecimientos que te sorprenderán mucho. Un algo de suspense, un poquito de drama, un puñado de comedia... como la vida misma. Podréis acceder a todas las películas propuestas de manera fácil y gratuita desde casa con eFilm Madrid, la plataforma digital de cine de las Bibliotecas Públicas de Madrid. Tertulina en modalidad online todos los **lunes de 12:00h a 13:30 horas**.

- **2 de agosto: La Isla de las Mentiras.** Paula Cons (2020)
- **9 de agosto: Kinsey.** Bill Condon (2004)
- **16 de agosto: La directora de orquesta.** Maria Peters (2018)



- **23 de agosto: Entre la razón y la locura.** Farhad Safinia (2019)
- **30 de agosto: Insumisas.** Fernando Pérez y Laura Cazador (2018)

Exposición Bea Montero: "Collagera" de emociones

Bea Montero es música pero, además, hace collages. Con pocos elementos crea un 'menos es más' gráfico que contiene un gran trasfondo si te detienes a observar. Sus collages surgen como resultado de reflexiones vitales, emociones profundas y una imaginación libre y espontánea que brota sin filtros. Con la misma esencia crea composiciones musicales que acompañarán sus collages, como también lo harán los versos de Miriam Fernández Ávila, en esta nueva propuesta expositiva del Mirabal. Visita con cita previa, escribiendo a caimujerhm6@madrid.es con el asunto: **EXPOSICIÓN** o llamando al **915345365**.

Biblioteca Carmen de la Cruz

Volvemos a abrir la Biblioteca Carmen de la Cruz. Si quieres venir un ratito a leer o buscar un libro para llevarte a casa llámanos y te damos cita al **91 534 53 65** o escribiendo un email a caimujerhm3@madrid.es.

Los siguientes Espacios están dirigidos a mujeres en toda su diversidad. Todos los talleres requieren inscripción previa

ESCUELA DE VERANO , ESCUELA DEL HUMOR-ARTE

Taller Radio en verano

Te presentamos este taller en el que nos sumergiremos durante una sesión en lo básico de radio, para conocer un poco más de este medio, y elaborar algunas piezas. Si te interesa la radio, este es tu espacio. **Jueves 5 de agosto de 10:30 a 13:00 horas**, en modalidad presencial.

Taller de recuperación de saberes entre mujeres

Promover la participación de las mujeres con la memoria y saberes guardados y olvidados:

propiedades de las plantas, alimentación sana, remedios naturales...Os invitamos a este espacio de conocimiento compartido. **Miércoles 4 y 11 de agosto de 10:30 a 12:00 horas**, en modalidad presencial.

Tertulia poética la poesía no es un lujo. ¡Seguimos en verano!

¿Disfrutas con la belleza de las palabras pero piensas que la poesía es solo para entendidas? ¿Te gustaría acercarte a la obra de algunas poetas en un ambiente de cuidado y confianza? Audre Lorde nos enseñó que la poesía no es un lujo sino una necesidad, una manera de reconocer los sentimientos y traducirlos en palabras para poder compartirlos. Desde ese planteamiento queremos perder el miedo a la poesía y permitirnos disfrutarla. Y también compartir con otras mujeres aquella que escribamos. Nos juntaremos un **jueves al mes de 11:00 a 13:00 horas** en modalidad presencial. **Sesión de este mes: jueves 19 de agosto.**

Taller de cianotipia

Aprovechando el verano y las ganas de estar al aire libre visitaremos el huerto de Ventilla y, allí, desarrollaremos un taller de Cianotipia, un procedimiento fotográfico desarrollado por primera vez en el siglo XIX por la botánica Anna Atkins. Con elementos naturales del huerto trabajaremos este método que dará como resultado hermosas imágenes en azul. El taller y encuentro en el huerto será el **jueves 5 de agosto de 11:00 a 13:00 horas**, en modalidad presencial.

Taller ¡A tejer se ha dicho!

En este taller aprenderemos las nociones básicas del tejido de punto para poder hacernos bufandas, calcetines, jerséis.... Aunque ahora nos muramos de calor..... ¡aprended a usar las agujas y las lanas que el invierno tarde o temprano volverá! **Viernes 6 de agosto de 11:00 a 13:00 horas**, en modalidad presencial.

Exposición 'Emilia Pardo Bazán. El reto de la modernidad'

En el año del centenario de su fallecimiento, la Biblioteca Nacional ha organizado una

muestra sobre una de las más lúcidas escritoras y pensadoras del siglo XIX. ¿Te apetece que vayamos juntas a descubrir el pensamiento y la obra de Emilia Pardo Bazán? Iremos a visitarla el **miércoles 25 de agosto a las 11.30 horas**.

Taller de cuentos

Ofrecemos este espacio para pensar acerca de los cuentos, cómo nos los cuentan y los contamos. Repasaremos algunos cuentos en la historia y veremos nuevas propuestas. **Jueves 19 y 26 de agosto de 11:30 a 13:00 horas**, en modalidad presencial.

Taller de escritura autobiográfica: contarnos a nosotras mismas

En este taller de escritura ahondaremos en nuestros recuerdos y memorias para escribir desde y sobre nosotras, en un ejercicio creativo de autoconocimiento y toma de conciencia que compartiremos con las demás. Este taller presencial tendrá lugar los **martes 10, 17, 24 y 31 de agosto, en horario de 11:00 a 13:00 horas**, en modalidad presencial.

Taller de memoria para recordar: estimulación de la memoria y encuentros de mujeres

Te invitamos a este espacio en el que podrás practicar tu memoria en conjunto con otras mujeres. Un espacio para encontrarnos y poder practicar y pensar en nuestras memorias. **Lunes 23 y 30 de agosto de 11:00 a 12:30 horas**, en modalidad presencial.

Taller bordando fotos

Te invitamos a este taller en el que les daremos un nuevo significado a nuestras fotografías de la técnica del bordado. **Jueves 26 de agosto de 11:00 a 12:30 horas**, en modalidad presencial

Autoconocimiento, Sexualidad y creación

La sexualidad de las mujeres ha sido especialmente censurada, perseguida e invisibilizada hasta llegar, aún a día de hoy, a ofrecernos conocimientos parciales incluso sobre nuestros propios cuerpos. Descubre, aprende, comparte y disfruta a través de un proceso de creación donde el arte será uno de los pilares fundamentales mediante el cual

llegaremos al autoconocimiento. **Viernes 20 y 27 de agosto de 11:00 a 12:30 horas**, en modalidad presencial.

Repetimos: El Humor contiene la M de mujer

Repetimos una nueva edición intensiva de este taller. Si algo nos hace verdadera falta a muchas de nosotras es reírnos, reírnos mucho. Reír para ver la vida desde un prisma más positivo, reír para superar, reír para encontrarnos, reír para liberar... En definitiva, reírse es bueno para la salud y nosotras necesitamos mucho humor para enfrentar las dificultades que nos presenta en un contexto de enfermedad social. Por ello, en este taller, hemos realizado una exquisita selección de cómicas que nos hacen llegar su ingenio, sarcasmo y denuncia social a través de diferentes formatos, pero con un elemento común: el humor. **Jueves 5 y 12 de agosto de 11:00 a 13:00 horas**, en modalidad presencial.

Las salidas del Mirabal: ¡Nos vamos de museos!

Te invitamos a ir con nosotras a a diferentes exposiciones y museos en Madrid:

- **Museo del Romanticismo. Exposición Barbara Morgan: gesto, danza y expresionismo. Martes 10 de agosto a las 11:30 horas.**
- **CentroCentro: Aquí llegan ellas... desde Suecia con cómics nuevos. Martes 17 de agosto a las 11:30 horas**
- **Museo Nacional de Antropología Miércoles 18 de agosto a las 11:30 horas.**

Tiempo para charlar

Esta actividad tiene como objetivo juntarnos para conversar de la actualidad o de la vida, compartir saberes y experiencias y propiciar un espacio para tejer redes. Si estás en Madrid este agosto, te esperamos **todos los viernes de 10:30 a 12:00 horas**, en modalidad presencial.

Taller Reflexiones sobre la libertad en acuarela

¿Cómo entendemos las mujeres la libertad? En este taller os proponemos generar un espacio de reflexión conjunto sobre la libertad



con perspectiva de género que culminará con la elaboración de un mural colectivo que realizaremos a través de una técnica de pintura muy libre, como es la acuarela. **Jueves 26 de agosto de 11:00 a 13:30 horas**, en modalidad presencial.

“Fuera de Foco”: Taller de fotografía creativa

Espacio en el que contarnos y registrar nuestro verano a través de la fotografía durante los meses calurosos del año. Fotógrafas y recursos técnicos y creativos acompañarán e inspirarán nuestra práctica. Taller abierto que realizaremos **los martes de julio, agosto y septiembre de 12:00 a 13:30**. Puedes apuntarte a todo el proceso o a sesiones sueltas, en modalidad online.

Taller de uso de smartphone

¿Tienes un teléfono inteligente y todavía hay cosas con las que no te aclaras? Quizá este verano sea el momento para ponerte al día con las aplicaciones más utilizadas y poderle sacar todo el partido. **Miércoles 11, 18 y 25 de agosto de 10:00 a 11:00 horas**, en modalidad presencial.

Taller ¿De qué forma nos queremos?

Este taller consta de dos sesiones en las que trabajaremos los mitos del amor romántico y la forma en la que nos relacionamos en el amor. Veremos la manera en la que nos situamos las mujeres en las relaciones de pareja y las señales que nos indican que estamos en relaciones desiguales y tóxicas. Este taller tendrá lugar el **viernes 6 y 13 de agosto de 12:30 a 14:00 horas** en modalidad presencial.

Taller de cuadernos de viajes de mujeres

En este taller descubriremos a mujeres que han viajado a lo largo de la historia, a la vez que descubriremos formas de crear cuadernos de viajes. **Todos los miércoles de 11:00 a 12:30 horas**, en modalidad presencial.

Taller de Stencil: diseña, adorna y decora tu propia ropa

Te proponemos un taller muy fresquito donde aprender a decorar tu ropa o complementos con una técnica de estampado a través de

moldes y con pintura. Imagina adornar tu propia ropa o preparar regalos especiales para tus amigas. Además es una buena manera de sacar provecho a esas prendas que ya casi no usas. Recicla y reutiliza, por ejemplo, con frases de tu mujeres de referencia favoritas. **Lunes 9 y 16 de agosto de 11:00 a 13:00 horas**, en modalidad presencial.

Taller Habilidades sociales para el empleo

¿Cuáles son las habilidades sociales más valoradas para el empleo? ¿Cómo podemos fortalecerlas? En este taller trabajaremos desde el autoconocimiento de nosotras mismas para descubrir nuestras fortalezas y debilidades, ahondando en las principales habilidades sociales y su puesta en práctica. **Miércoles 25 de agosto de 11:00 a 12:30 horas** en modalidad presencial.

Conectadas. Tecnología al alcance de todas

¿No te terminas de apañar con las videollamadas? ¿Quieres aprender a utilizar algún programa de ordenador? ¿Necesitas ayuda con tu móvil? Te ofrecemos este espacio en el que, con cita previa, te atenderemos de forma individual presencialmente en el Espacio de Igualdad para tratar de solucionarlo juntas. **Pide cita previa al 91 534 53 65 o escribiendo a caimujerhm3@madrid.es con el asunto: Conectadas**

Un ordenador para mí. Espacio de uso libre

¿Necesitas acceso a un ordenador e internet? **Pide cita para reservar su uso al 91 534 53 65 o escribiendo a caimujerhm3@madrid.es con el asunto: Uso ordenador.**

SERVICIOS DE ATENCION INDIVIDUALIZADA

La atención individualizada es un servicio que ofrece el Espacio de Igualdad a las mujeres del distrito y del municipio de Madrid, se realiza siempre bajo cita previa.

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Si necesitas apoyo emocional para hacer frente a un malestar que te está generando

dificultad en estos momentos, no lo dudes, llámanos.

Podemos apoyarte en situaciones que hayas vivido o estés viviendo en las que te sientas discriminada como mujer, tanto en relaciones de pareja como en otros ámbitos de la vida: atendemos situaciones de baja autoestima y dificultad en la toma de decisiones, déficit de habilidades para poner límites, conflictos con otras personas, sensación de sobrecarga y la necesidad de conciliar.

También en estos momentos y debido a la pandemia se ofrece apoyo desde nuestra área para ayudarte a afrontar las situaciones derivadas de la misma.

SERVICIO DE ATENCIÓN JURÍDICA

Nuestra abogada te ofrece apoyo jurídico, tanto en supuestos de derecho de familia (divorcio, custodias menores, medidas paterno filiales...), laboral, Arrendamientos, Extranjería, así como en la prevención y reparación de violencia de género y doméstica. En estos momentos y con motivo de la pandemia también orientamos de las posibles medidas, ayudas, prestaciones, etc. que van aprobándose y que a lo mejor desconoces. Aclaremos tus dudas acerca de situaciones de ERTE, de regularización como empleada de hogar, de cómo realizar tu inscripción como demandante de empleo y poder solicitar alguna prestación. Tráenos tus dudas y te asesoraremos.

SERVICIO DE DESARROLLO PROFESIONAL

Esta crisis del Covid-19 impacta también de manera significativa en el área de empleo y queremos seguir apoyándote, resolver tus dudas y trabaja contigo para ver dónde te posicionas ante esta nueva realidad.

Te ofrecemos:

Orientación laboral: información, objetivo profesional, sistemas y herramientas de búsqueda de empleo. Itinerario personalizado de búsqueda. Orientación en formación.

Competencias profesionales: mapeo de habilidades personales vinculadas al empleo, identificación de puntos fuertes y áreas de mejora.

*Tanto las atenciones individuales como las actividades se llevan a cabo sin coste alguno para las personas participantes.

HORARIO DEL ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

AGOSTO

APERTURA

Lunes a viernes
08:00 a 16:00