



PROGRAMACIÓN AGOSTO 2022

“Los derechos de las mujeres no son sólo una abstracción, una causa: también es un asunto personal. No se trata sólo acerca de nosotras; es también sobre tú y yo”.

Toni Morrison. Escritora y profesora. Activista feminista y antirracista.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, 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 discapacidad

1

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 8 a 16h

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.



SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida 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.

ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Dirigidas a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

EXPOSICIONES:

2

Empoderadas. Mujeres del Comercio Justo

Esta exposición fotográfica cuenta cómo el Comercio Justo favorece el empoderamiento de las mujeres y la igualdad de género. Incluye fotografías y testimonios de mujeres que trabajan en organizaciones de India, Marruecos y Nicaragua.. Además incluye información sobre la desigualdad de género y la situación de las mujeres a nivel global y en cada uno de los 3 países.

Dirigido a toda la población

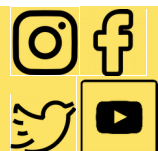
Visitas todo el mes de agosto en horario de apertura del centro

Desayuno de comercio justo

Vente a disfrutar de un rico desayuno de comercio justo, en el marco de la exposición "Empoderadas", mientras dos especialistas en esta forma de producción y consumo, coherente con la justicia social y medioambiental, nos cuentan detalles sobre cómo funciona y nos resuelven todas las dudas que nos surjan.

Dirigido a toda la población

Martes 30 de agosto de 10 a 11.30





VISITAS Y PASEOS:

Visita a la exposición de PHOTOESPAÑA: Tina Modotti, en el Museo Cerralbo

La exposición recorre la vida y la obra de una de las grandes fotógrafas del siglo pasado, Tina Modotti (1896-1942). Con una brevísima carrera como fotógrafa, la italiana fue capaz de crear una estética de gran contundencia, convirtiéndose además en una de las principales reporteras de unos de los periodos más convulsos de la historia de México, país en el que residía y en el que murió.

Dirigido a mujeres

Miércoles 24 de agosto a las 12h.

Nos encontramos a las 11:15h en el Espacio o a las 12h en la puerta del museo

Vamos juntas a las piscina

Te proponemos pasar una mañana fresca y animada junto a otras mujeres. Las piscinas municipales son un espacio público que, igual que otros, a veces se nos hace complicado ocupar solas. Por eso, junto a otras compañeras, se disfruta más. El punto de encuentro será el Espacio de Igualdad e iremos juntas en transporte público.

Dirigido a mujeres

Jueves 25 de agosto. De 10 a 14h.

Paseos veraniegos por la Dehesa de la Villa

Este verano queremos aprovechar para pasear juntas, el caminar como espacio de encuentro y de disfrute. Dedicar un tiempo a evadirnos del ritmo desenfadado de nuestras vidas y disfrutar del hecho en sí de movernos, compartir y aguzar nuestros sentidos. Traed gorra y agua y a pasear.

Dirigido a mujeres

Martes 2 de agosto. De 9:30 a 11:30h.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Nosotras viajamos, nosotras lo contamos

Muchas de nosotras aprovechamos el verano para viajar, otras preferimos no hacerlo, o hacerlo en otro momento del año. Sea cual sea tu caso, ven a este espacio para compartir experiencias. ¿Qué se pone en marcha cuando viajamos? ¿Qué implica el hecho de ser mujeres cuando estamos de viaje? Ven a conocer a pioneras de los viajes y a narrar experiencias propias junto a otras mujeres.

Dirigido a mujeres

Martes 9, 16, 23 y 30 de agosto. De 10 a 11:30h.

Puedes participar en sesiones sueltas.



Taller de estampación textil

En esta sesión aprenderemos a hacer plantillas para estampar textiles. Trae tus prendas y llévatelas llenas de mensajes y diseños igualitarios

Dirigido a toda la población

Viernes 12 de agosto. De 11 a 13h.

CICLOS DE CINE:

CICLO: Agosto de músicas

Este mes de agosto te proponemos un ciclo para descubrir juntas a mujeres en el mundo de la música. Cantantes, compositoras, directoras de orquesta... mujeres que, como en tantos otros campos, han sido invisibilizadas. ¡Ven a descubrirlas! No hace falta inscripción previa. *Todas las películas se encuentran en el catálogo de las Bibliotecas Públicas de Madrid.*

Dirigido a toda la población

PRIMERA SESIÓN: Elis, la voz de Brasil (Hugo Prata, 2016)

Lunes 1 de agosto. De 11 a 14h.

SEGUNDA SESIÓN: Nina Simone (Cynthia Mort, 2015)

Lunes 8 de agosto. De 11 a 14h.

TERCERA SESIÓN: La directora de orquesta (Maria Peters, 2018)

Lunes 22 de agosto. De 11 a 14h.

CUARTA SESIÓN: Concha Piquer (Imprescindibles, 2010)

Lunes 29 de agosto. De 11 a 14h.

EMOCIONES EN FAMILIA

¿Qué son las emociones? ¿Cómo funcionan? ¿Por qué a veces parecen diferentes en hombres y en mujeres? Si te apetece reflexionar sobre la inteligencia emocional de una forma lúdica y familiar, ven a visionar una película con tus amigos/as, peques o familia. Después abriremos un pequeño espacio de diálogo para acercarnos a nuestro mundo emocional.

Dirigido a toda la población

Jueves 11 de agosto a las 11h



ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA

Dirigidas a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

Autoestima corporal a través del *collage*

En verano nos llegan muchos mensajes sobre los cuerpos perfectos, la dieta, la operación bikini... Por eso te ofrecemos este taller en el que reflexionaremos juntas sobre estos mensajes y estereotipos sexistas y sobre cómo nos afectan a las mujeres. Aprenderemos a querer un poco más nuestros cuerpos diversos a través del collage.

Dirigido a mujeres

Viernes 5 y 12 de agosto. De 11 a 12:30h.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

Dirigidas a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.

BIENESTAR FÍSICO:

5

Movimiento y bienestar

En este taller conoceremos y tomaremos consciencia de nuestros cuerpos y dedicaremos un momento de nuestro día a respirar y respirarnos. Un taller pensado para liberar tensiones y conectar con nosotras a través del movimiento.

Dirigido a mujeres

Miércoles 3, 24 y 31 de agosto. De 12 a 14h,

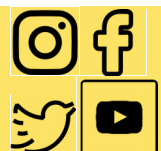
Pedalea la ciudad

Históricamente, la bicicleta ha sido una herramienta de libertad y emancipación para las mujeres. Hoy, nos permite movernos por la ciudad de forma saludable y ecológica. Como con todo, solas podemos pero con amigas es mejor, ámate a dar una vuelta en bici junto a otras mujeres.

Dirigido a mujeres

Viernes 19 y 26 de agosto de 9 a 11h.

Puedes participar en una sesión o en las dos.





iActivadas en verano!

Espacio para cuidarnos a través de la actividad física. Pondremos nuestro cuerpo a moverse rodeadas de otras compañeras. Movimiento, música, coordinación y ¡disfrútele!

Dirigido a mujeres

Miércoles 3, 10, 17 y 24 de agosto. De 10:30 a 11:30h.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Mañanas de limonada

Si este verano estás en Madrid, vente a pasar las mañanas con nosotras. A través del encuentro, de charlar, de juegos de mesa, de estar juntas... pasaremos un verano sororo y en compañía.

Dirigido a mujeres

Jueves 4, 11, 18 y 25 de agosto. De 12:30 a 14h.

Agosto de Mindfulness

Juntas creamos un espacio de disfrute, donde fomentaremos la atención plena y la vivencia del momento presente, llevando nuestra atención al aquí y ahora, de una manera cuidadosa y compasiva con nosotras mismas.

Dirigido a mujeres

Lunes 1, 8, 22 y 29 de agosto. De 11 a 12h.

Lecturas veraniegas

En este taller nos juntaremos para hacer juntas lo que más nos gusta: leer. Podéis traer fragmentos de las lecturas que más os hayan interesado este verano y las leeremos y comentaremos juntas. Un espacio para encontrarnos, compartir y, lo más importante, disfrutar del placer de la lectura.

Dirigido a mujeres

Jueves 18 y 25 de agosto. De 12 a 14h.

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Taller iniciación a la creación de podcast

Cada vez más los podcast se han incluido en nuestro día a día, haciendo parte de mucho de lo que escuchamos. Este taller tiene como objetivo iniciarnos en la grabación y elaboración de audios y archivos sonoros para hacer piezas radiofónicas on line. Aprenderemos a hacer podcast en un espacio distendido y ameno donde trabajaremos con nuestras voces, música y sonidos ¿te animas?

Dirigido a mujeres

Miércoles 10, 17, 24 y 31 de agosto. De 12 a 13:30h.

El taller continuará en septiembre.



¡A escribir! Taller de iniciación a la escritura creativa

La escritura es una forma de comunicación, de reflexión y de creación que nos sirve para expresar ideas, crear historias, personajes, otros mundos... En este taller vamos a escribir fomentando la creatividad para dar un espacio a todas las cosas que queremos contar. Lo haremos acompañadas, en un espacio seguro y a través de ejercicios de escritura que nos motiven y nos ayuden a desbloquearnos. Si tienes ganas de escribir y necesitas un empujoncito ¡éste es tu taller!

Dirigido a mujeres

Jueves 4, 11, 18 y 25 de agosto. De 10 a 12h.

Espacio escritoras

Este espacio de carácter quincenal es un lugar de reunión y encuentro para mujeres que escriben y que están interesadas en compartir su experiencia con la escritura y crecer en ella y que ya han pasado por alguno de los talleres de escritura del espacio.

Dirigido a mujeres

Grupo cerrado

Viernes 5, 12, 19 y 26 de agosto. De 12 a 13.30h.

Poesía en verano

Nos reservamos unas mañanas de agosto para disfrutar de la obra de las mujeres poetas, compartir nuestros escritos y practicar juntas la creación poética.

Dirigido a mujeres

Martes 2, 9, 16 y 20 de agosto. De 10 a 11:30h.

Asesorías artísticas

¿Tienes un proyecto artístico en mente? ¿Tienes dudas sobre cómo sacarlo a delante? ¿Necesitas una mirada externa para saber si vas por el camino que deseas? Escríbenos y te ayudamos. Pide una asesoría y te acompañaremos en el proceso.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO, LABORAL Y DIGITAL:

Taller de creación de blogs

¿Tienes cosas que contar, cosas que compartir y te manejas con internet? Un blog es una página web donde podemos comunicar cuestiones de nuestro interés de forma dinámica y cronológica a través de artículos o post. En este taller aprenderemos a crear y administrar nuestro propio blog a través de la herramienta de Blogger ¿te animas?

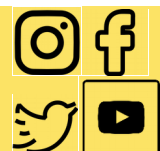
Dirigido a mujeres

Viernes 5, 12, 19 y 26 de agosto. De 10 a 11.30h.

**Espacio de Igualdad
HERMANAS
MIRABAL**

**Calle Bravo Murillo,
133 (Casa de Baños)
entrada por C/Juan
Pantoja, 2
Distrito de Tetuán**

91 534 53 65
caimujerhm3@madrid.es
[www.madrid.es/
espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





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 poder sacarle todo el partido. En un espacio cuidado resolveremos juntas las dudas y pondremos en práctica los conocimientos aprendidos.

Dirigido a mujeres

Miércoles 3, 10, 17, 24 y 31 de agosto. De 10 a 11h.

Taller de iniciación al CANVA

Canva es una herramienta digital con la que, de forma fácil y sencilla, podrás crear tus propios diseños gráficos. Cartelería, presentaciones, curriculums, invitaciones... con unas nociones básicas, podrás diseñar mucho más de lo que imaginas!

Dirigido a mujeres

Jueves 18 de agosto de 9:30 a 11:30

Conectadas. Tecnología al alcance de todas

¿No te terminas de apañar con las video-llamadas? ¿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 o escríbenos un mail con el asunto: Conectadas.**

8

Dirigido a mujeres

TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades o para dar respuesta a demandas específicas.

Además, ponemos a disposición de la comunidad los siguientes servicios: Disponibilidad de aulas; Espacio de coworking y Biblioteca de préstamo gratuito. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras

Un ordenador para mí. Espacio de uso libre

¿Necesitas acceso a un ordenador e Internet? **Pide cita para reservar o escríbenos** con el asunto: Uso ordenador.

Dirigido a mujeres

**Espacio de Igualdad
HERMANAS
MIRABAL**

Calle Bravo Murillo,
133 (Casa de Baños)
entrada por C/Juan
Pantoja, 2
Distrito de Tetuán

91 534 53 65
caimujerhm3@madrid.es
[www.madrid.es/
espaciosdeigualdad](http://www.madrid.es/espaciosdeigualdad)





Biblioteca Carmen de la Cruz

Si quieres venir un ratito a leer o buscar un libro para llevarte a casa, la biblioteca está abierta todos los jueves de 10:30 a 12:30h

Dirigida toda la población

