

# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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:**

**Este mes inauguramos el 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 1 AL 4 DE OCTUBRE 2024



## Recomendación del mes de la Biblioteca Carmen de la Cruz

Este nuevo curso iniciamos el nuevo servicio de préstamo de nuestra biblioteca Carmen de la Cruz. Será durante el horario de atención del centro. Este mes, coincidiendo con el Día de las Escritoras, os proponemos la novela *Lo raro es vivir*, de Carmen Martín Gaité.

Carmen Martín Gaité  
Lo raro es vivir



ANAGRAMA

## MARTES 1

### 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 de iniciación a la radio (M)

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

18:00-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 2

### MAÑANA

#### Aprende a usar CANVA (M)

CANVA sirve para crear carteles, hacer presentaciones, CVs, cartas... Si quieres aprender a utilizar mejor esta herramienta de diseño, este es tu espacio.

10:30-12:00h Quincenal

#### Taller de Escritura Creativa (M)

¿Te gusta escribir? ¿No lo has hecho nunca pero te llama la atención? En este taller compartiremos un espacio para escribir juntas y alimentarnos mutuamente.

11:30-13:00h Semanal

### TARDE

#### Relajación, danza y música (M)

Este espacio permite a las participantes recuperar la energía vital a través de la relajación, el movimiento y la música.

18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 3

### MAÑANA

#### Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

#### Conocer mejor mi Smartphone (M)

Si te gustaría entender mejor tu móvil o aprender a manejarlo mejor y sacarle partido, ¡este es tu taller!

10:30-12:00h Semanal

#### Mindfulness (M)

Descubre el bienestar que produce el Mindfulness y dedícate un momento a ti misma.

11:00-13:00h Semanal

### TARDE

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

En este grupo compartiremos y adquiriremos distintas herramientas teatrales para generar un espacio de confianza en el que expresar y expresarnos juntas. Viviremos la experiencia de crear nuestra propia obra de teatro y de representarla. Es un grupo abierto a todas, con o sin experiencia.

17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 4

### MAÑANA

#### Taller jurídico: "Normativa de Arrendamientos Urbanos" (TP)

Taller impartido por PROVIVIENDA cuyo objetivo es la difusión de la normativa de arrendamientos urbanos y conocer los cambios legislativos tras la Ley de la Vivienda. Reconocer los derechos y deberes como inquilinas con el objetivo de tener más conocimiento y herramientas para afrontar el mercado del alquiler.

11:00-13:00h

### TARDE



#### Inauguración de la exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea" (TP)

Evento de inauguración de la exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea" con presencia de la autora.

18:00 - 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 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024



## LUNES 7

### TARDE

**CICLO DE CINE**  
**Ciclo de cine. Día Mundial de la Salud Mental (TP)**  
17:00 - 19:30h Semanal



## MARTES 8

### TARDE

**Ciclo de cine sobre las mujeres en el mundo rural (TP)**

El 15 de octubre se celebra el Día Internacional de las Mujeres Rurales. En este ciclo de cine se ofrecerá una visión amplia y actualizada de la realidad y del papel que las mujeres desempeñan en el medio rural español.

16:30-18:00h 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.

18:00-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 9

### MAÑANA

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

Junto a la Escuela de bicicletas del CIEA Dehesa de la Villa os invitamos a este taller para aprender a montar en bici o para ganar destreza y soltura si es que hace mucho que no montas. Trimestral.

11:00-12:30h Semanal

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

**Taller de Escritura Creativa (M)**  
11:30-13:00h Semanal

### TARDE

**Seminario de arte: CREADORAS (M)**  
Conocemos y disfrutamos del arte realizado por mujeres. Vida y obra de autoras y visitas a exposiciones son conocimientos y experiencias que compartimos.

18:00-19:30h Semanal

**Relajación, danza y música (M)**  
18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 10

### MAÑANA

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

**Conocer mejor mi Smartphone (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**Mindfulness (M)**  
11:00-13:00h Semanal

### TARDE

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

**Monográfico especial sobre las desigualdades de género y la socialización diferenciada en la infancia por el Día Internacional de la Niña (M)**

Aprovechando la inauguración de nuestro Espacio de Recreo, conmemoramos el Día Internacional de la Niña (11 de octubre) con una sesión especial

18:00-19:30h Semanal

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

## VIERNES 11

### MAÑANA

**¿Hablamos de leyes? (M)**

Taller en el que analizamos la actualidad político-jurídica bajo el prisma de nuestro ordenamiento jurídico y desde la perspectiva de género.

11:00-13:00 Semanal

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

Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, a través del juego creativo y la expresión corporal para desarrollar la creatividad, la imaginación y el placer del movimiento que conecta con nuestras emociones y mundo interior.

12:00-13:30h Semanal

### TARDE

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

La primera exposición monográfica de Ana Brea, artista que siente una llamada a expresarse a través del dibujo y la pintura desde niña, es el resultado de cómo esa necesidad de crear le brota, en este tiempo, de forma arrebatada.

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 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024



## LUNES 14

TARDE

### CICLO DE CINE

Ciclo de cine. Día Mundial de la Salud Mental (TP)  
17:00 - 19:30h Semanal



## MARTES 15

TARDE

### Ciclo de cine sobre las mujeres en el mundo rural (TP)

El 15 de octubre se celebra el Día Internacional de las Mujeres Rurales. En este ciclo de cine se ofrecerá una visión amplia y actualizada de la realidad y del papel que las mujeres desempeñan en el medio rural español.

16:30-18:00h Semanal

Patchwork (M)  
17:00-19:00h  
Semanal



Taller de iniciación a la radio (M)  
18:00-19:30h Semanal

Hombres por la igualdad (H)  
Comenzamos este taller dirigido a hombres en el que abordaremos distintas cuestiones que atañen a la masculinidad en la actualidad y nos centraremos en el papel de los hombres en la construcción de una sociedad más igualitaria.  
18:00-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Aprende a usar CANVA (M)  
10:30-12:00h Quincenal

Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)  
11:00-12:30h Semanal

Quiérete más y mejor: grupo terapéutico mañanas (M)  
11:00-12:30h

Taller de Escritura Creativa (M)  
11:30-13:00h Semanal

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

TARDE

Seminario de arte: CREADORAS (M)  
18:00-19:30h Semanal

Relajación, danza y música (M)  
18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 17

MAÑANA

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

Conocer mejor mi Smartphone (M)  
10:30-12:00h Semanal

Mindfulness (M)  
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Las salidas del Mirabal: "31 mujeres. Una exposición de Peggy Guggenheim". Fundación Mapfre (M)  
16:00-17:00h

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

Día de las escritoras (M)  
17:30-19:00h Semanal

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

## VIERNES 18

MAÑANA

Celebración del Día mundial de la menopausia. Formación en Climaterio y Menopausia. Impartido por SEDRA (M)  
11:00-13:00h

¿Hablamos de leyes? (M)  
11:00-13:00 Semanal

Bailongas: Taller de danza, juego y movimiento (M)  
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Exposición "Arrebato. Dibujos y pinturas de Ana Brea" (TP)  
La primera exposición monográfica de Ana Brea, artista que siente una llamada a expresarse a través del dibujo y la pintura desde niña, es el resultado de cómo esa necesidad de crear le brota, en este tiempo, de forma arrebatada.  
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 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024



## LUNES 21

MAÑANA

### Sesión especial por el día de la Comunidad Intersex (TP)

Te ofrecemos este taller para conmemorar el Día de la Visibilidad de la Comunidad Intersexual (26 de octubre): conoceremos la realidad, las experiencias y las reivindicaciones de las personas intersex.

12:00-13:30h

TARDE

### Quiére-TE más y mejor: grupo terapéutico tardes (M)

16:30-18:00h

**CICLO DE CINE**  
Ciclo de cine. Día Mundial de la Salud Mental(TP)  
17:00 - 19:30h  
Semanal



## MARTES 22

TARDE

### Ciclo de cine sobre las mujeres en el mundo rural (TP)

El 15 de octubre se celebra el Día Internacional de las Mujeres Rurales. En este ciclo de cine se ofrecerá una visión amplia y actualizada de la realidad y del papel que las mujeres desempeñan en el medio rural español.

16:30-18:00h Semanal

### Patchwork (M)

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.

18:00-19:30h Semanal

**Hombres por la igualdad(H)**  
18:00-19:30h Semanal



## MIÉRCOLES 23

MAÑANA

### Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)

11:00-12:30h Semanal

### Quiére-TE más y mejor: grupo terapéutico mañanas (M)

11:00-12:30h

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

11:00-12:30h Quincenal

### Taller de Escritura Creativa (M)

11:30-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h

TARDE

**Videoforúm: El techo amarillo (M)**  
17:30-19:30h

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

**Relajación, danza y música (M)**  
18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 24

MAÑANA

### Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

### Conocer mejor mi Smartphone (M)

Si te gustaría entender mejor tu móvil o aprender a manejarlo mejor y sacarle partido, ¡este es tu taller!

10:30-12:00h Semanal

### Mindfulness (M)

Descubre el bienestar que produce el Mindfulness y dedícate un momento a ti misma.

11:00-13:00h Semanal

TARDE

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

17:30-19:00h Semanal

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

## VIERNES 25

MAÑANA

### ¿Hablamos de leyes? (M)

11:00-13:00 Semanal

### Bailongas: Taller de danza, juego y movimiento(M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

La primera exposición monográfica de Ana Brea, artista que siente una llamada a expresarse a través del dibujo y la pintura desde niña, es el resultado de cómo esa necesidad de crear le brota, en este tiempo, de forma arrebatada.

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/espaciodeigualdadermanasmirabal](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadermanasmirabal)



# SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024



## LUNES 28

TARDE

**Quiérete más y mejor: grupo terapéutico tardes (M)**  
16:30-18:00h

### Fantástikas 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 Mundial de la Salud Mental(TP)**  
17:00 - 19:30h  
Semanal

## MARTES 29

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 de iniciación a la radio (M)

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

18:00-19:30h Semanal

### Hombres por la igualdad(H)

Comenzamos este taller dirigido a hombres en el que abordaremos distintas cuestiones que atañen a la masculinidad en la actualidad y nos centraremos en el papel de los hombres en la construcción de una sociedad más igualitaria.

18:00-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 30

MAÑANA

**Aprende a usar CANVA (M)**  
10:30-12:00h Quincenal

**Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)**  
11:00-12:30h Semanal

**Taller de Escritura Creativa (M)**  
11:30-13:00h Semanal

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

TARDE

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

18:00-19:30h Semanal

**Relajación, danza y música (M)**  
18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 31

MAÑANA

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

### Mindfulness (M)

Descubre el bienestar que produce el Mindfulness y dedícate un momento a ti misma.

11:00-13:00h Semanal

### Conocer mejor mi Smartphone (M)

Si te gustaría entender mejor tu móvil o aprender a manejarlo mejor y sacarle partido, ¡este es tu taller!

10:30-12:00h Semanal

TARDE

### Taller de literatura (M)

18:00-19:30h Semanal

### Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

En este grupo compartiremos y adquiriremos distintas herramientas teatrales para generar un espacio de confianza en el que expresar y expresarnos juntas.

17:30-19:00h Semanal

*“Pensé que la cosa mas hermosa del mundo debía de ser la sombra, el millón de formas animadas y callejones sin salida de la sombra. Había sombra en los cajones de los escritorios y en los armarios y en las maletas, y sombras bajo las casas y los arboles y las piedras, y sombra tras los ojos y las sonrisas de la gente, y sombra, kilómetros y kilómetros de sombra, en el lado de la tierra en que era de noche”*

Fragmento de “La campana de cristal” de Sylvia Plath.  
Novela que trata sobre salud mental.



(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)

