



PROGRAMACIÓN MAYO 2019 “SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO”

“El territorio y el cuerpo de las mujeres son el campo de batalla y de resistencia... Nuestra prioridad es poner en el centro la vida, no solo la nuestra, sino las de una humanidad que naufraga”. Yayo Herrero

La antropóloga y activista ecofeminista Yayo Herrero, mantiene que sólo cuando nuestra mirada tiene por objetivo el sostenimiento de la vida, es cuando valoramos la urgencia de tomar medidas desde el ecofeminismo. Durante el siguiente cuatrimestre trabajaremos con diferentes actividades esta mirada, la de poner la vida y los cuidados en el centro.

ESPACIO ABIERTO- Actividades abiertas CINE FORUM

CICLO DE CINE “Mujeres y naturaleza”

En este ciclo de cine os proponemos historias ubicadas en distintas latitudes que muestran el gran vínculo entre las mujeres y la defensa del medio ambiente y las luchas que desde el ecofeminismo se basan en una ética del cuidado, respeto y protección de la

Naturaleza desde la idea de la protección y mantenimiento de la vida digna.

Las películas propuestas podéis encontrarlas en el catálogo de las Biblioteca Públicas Municipales de Madrid.

Este mes debatiremos a partir de las siguientes películas:

* **Gorilas en la niebla (Estados Unidos, 1988) Lunes 6 de mayo.** Dian Fossey llega a África para confeccionar un censo sobre una especie en peligro de extinción: el gorila de montaña. Acompañada por un rastreador nativo comienza su trabajo y queda fascinada por la vida de esos animales, a los que no teme acercarse para estudiar su comportamiento. Entre Dian y los gorilas llega a establecerse una especie de extraña relación afectiva. En su afán por proteger la especie, la Doctora Fossey tendrá serios problemas con las autoridades y los cazadores furtivos, que venden las crías a los zoológicos y matan a los adultos para la fabricación de souvenirs.

* **Whale Rider (Nueva Zelanda, 2002) Lunes 13 de mayo.** En un pequeño poblado de la costa de Nueva Zelanda, los aborígenes de la tribu Whangara creen que proceden de un único ancestro, cuya existencia se remonta mil años atrás. Su nombre es Paikea, y escapó de la muerte, tras volcar su canoa, montando a lomos de una ballena. Según la tradición, el jefe de los Whangara, el "Whale Rider", el Paikea, tiene que ser un primogénito varón. Pero Pai, una niña de once años, cree que está destinada a ser la máxima autoridad de la tribu. Por ello, aunque adora a su abuelo Koro, se enfrentará con él y con mil años de tradición.



PROGRAMACIÓN MAYO 2019 “SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO”

* **Los recuerdos del hielo. (España, 2013) Lunes 20 de mayo.** La historia de Josefina Castellví es la de una gran epopeya vital como pionera, mujer y científica, pero es también una historia llena de interrogantes sobre el futuro de la utopía antártica. Después de 25 años sin haber pisado su paraíso perdido, Josefina regresa a la Antártida para verla por última vez.

* **El olivo (España, 2016) Lunes 29 de mayo.** Alma tiene 20 años y adora a su abuelo, un hombre que lleva años sin hablar. Cuando el anciano se niega también a comer, la chica decide recuperar el árbol milenario que la familia vendió contra su voluntad. Pero para ello, necesita contar con la ayuda de su tío, una víctima de la crisis, de su amigo Rafa y de todo el pueblo. El problema es saber en qué lugar de Europa está el olivo.

Todos los lunes a las 17,00 horas. Acceso libre hasta completar aforo. Se realizará debate de la película.

NUEVAS ACTIVIDADES

Taller “La poesía no es un lujo”

¿Disfrutas con la belleza de las palabras pero piensas que la poesía es solo para entendidas? ¿Te gustaría acercarte a la obra de algunas poetisas 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 juntarnos para perder el miedo a la poesía y permitirnos disfrutarla.

Será el próximo **lunes 27 de mayo**, en horario de **17,30 a 19,30 horas** en la Sala Encuentro. Imprescindible inscripción previa.

Taller de Sexualidad para hombres

¿Cómo es mi sexualidad? ¿Qué mensajes he recibido sobre cómo me tengo que comportar en la cama y lo que tengo que desear? ¿Y yo, qué deseo? ¿Cómo me relaciono con las mujeres? ¿Cómo reacciono cuando tengo ganas de tener sexo y a mi pareja no le apetece? ¿Conozco el cuerpo de las mujeres? ¿Qué les gusta de verdad? ¿Cómo afecta el porno a las relaciones sexuales? El taller tendrá lugar **los jueves 16, 23 y 30 de mayo a las 17,30 horas.** Imprescindible inscripción previa. Taller dirigido a hombres.

Taller de fotografía y creación: mirarse y verse

Mujeres artistas, especialmente fotógrafas, inspirarán nuestra práctica creativa en relación a la propia imagen. Con el móvil o cámara de fotos como herramienta pero jugando también con otros materiales y técnicas, crearemos un singular relato de nosotras mismas y, si se dejan, también de las demás. Para ello, nos juntaremos una vez a la semana a partir del día 9 de mayo y hasta finales de junio. Nos veremos cada jueves de **17,30 a 19,00 horas** en la Biblioteca. Imprescindible inscripción previa.

Club de lectura

¿Te apetece leer novelas escritas por mujeres y comentarlo con otras? Generamos este espacio mensual para reunirnos y proponer una lectura de una novela escrita por una autora, que comentaremos juntas en el mes siguiente.



PROGRAMACIÓN MAYO 2019 “SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO”

Te animamos a seguir participando en el club de lectura que tendrá lugar el próximo **miércoles 29 de mayo**, en horario de **17,00 a 19,00 horas**. Sala de Encuentro. Imprescindible inscripción previa.

Grupo de las “Salidas del Mirabal”

Este mes “las salidas de Mirabal” se van... ¡a la huerta del barrio! ¿Conoces las huertas urbanas? El **miércoles 22 de mayo a las 17:30** iremos desde el Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal hacia la Huerta de Tetuán. Conoceremos la gestión, la forma de trabajo y un espectacular lugar de intercambio y encuentro vecinal. Aprovecharemos la visita para dar pequeños apuntes sobre la relación entre feminismo y ecología, realidades que resultan de urgencia en la actualidad.

Taller “Aprendiendo a hablar en público”

¿Quieres mejorar tus habilidades de comunicación? ¿Te bloqueas cuando hablas en público? Este taller tiene como objetivo superar esas dificultades que nos pueden surgir al expresarnos en público.

Pondremos en práctica técnicas gestuales, corporales, sobre la voz, la mirada, la gestión del tiempo cuando exponemos y los posibles problemas que puedan surgir con nuestro público.

El taller tendrá lugar el **jueves 23 de mayo de 10.00 a 12.00 horas** en la Biblioteca. Plazas limitadas. Imprescindible inscripción previa.

Taller “Conviviendo con los animales. Adopción y buenos tratos”

En este taller aprenderemos a comprender el lenguaje corporal de *los perros con los que convivimos*, cómo vincularnos de *una forma agradable y sana*. *Analizaremos la relación de la adopción de animales con el antiespecismo y el ecofeminismo.*

*Si estás interesada en la comunicación canina y en conocer las maneras de adoptar animales, te invitamos el **miércoles 29 de mayo** en horario de **17,30 a 19,30 horas** en la Sala Exposiciones. Plazas limitadas. Imprescindible inscripción previa.*

Taller “¿Hablamos sobre ginecología? Consulta con la matrona y la ginecóloga de tu barrio” a cargo del CMS de Tetuán

Os presentamos este taller en el que tendremos la suerte de contar con la ginecóloga y la matrona del CMS de Tetuán. Podréis realizar todas las cuestiones que tengáis sobre la consulta de ginecología. Además se tratarán los siguientes temas: anatomía y fisiología del cuerpo de las mujeres. Dificultades más frecuentes a nivel ginecológico a lo largo de la vida como pueden ser las alteraciones menstruales, miomas, ITS, etc. También trataremos los cambios que se dan con la edad en las mujeres, como puede ser la menopausia. Por último hablaremos sobre el suelo pélvico, la importancia de mantenerlo activo y los diferentes ejercicios que hay de rehabilitación. El taller tendrá lugar **los viernes 10, 17 y 31 de mayo a las 12,00 horas** en la Sala de Encuentro. Imprescindible inscripción previa. Plazas limitadas.

Coloquio 8-M de Mayo

Con motivo del concurso de fotografía y la exposición creada a partir del mismo, “Memorial 8M”, nos reunimos dos meses después para compartir procesos y vivencias de este día tan importante para el movimiento feminista. Aprovecharemos este espacio para comunicar la ganadora. El coloquio tendrá lugar el **miércoles 8 de mayo a las 17,30 horas**. Hasta entonces en el Espacio de Igualdad Hermanas Mirabal.

3



El acto se realizará el 8 de mayo a las 18 horas. Imprescindible inscripción previa.

PROGRAMACIÓN MAYO 2019 "SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO"

Taller "Multiplicando salud. Cuidándonos de los malestares de la vida cotidiana" a cargo de Madrid Salud

El objetivo principal es el de abordar las causas de los malestares cotidianos que están en relación con los roles y estereotipos asignados a las mujeres. Un proceso en el que a través del autoconocimiento y el aprendizaje individual y colectivo se potenciará el aumento tanto de la autonomía como del bienestar personal y social de las participantes. El taller tendrá lugar los **martes a las 17,30 horas**. Imprescindible inscripción previa.

Taller "Una chapuzas en casa" a cargo de Olga Romero

Seguimos con esta actividad que os gusta tanto. Dirigido a todas las mujeres que no quieren depender de una persona para arreglar averías pequeñas en el hogar. El taller se realizará los **jueves del mes mayo a las 17,30 horas**. Imprescindible inscripción previa.

Taller de uso de Smartphones

Existen tres grupos para este taller:

- Grupo I: **martes de 11,00 a 12,00**
- Grupo II: **martes de 17,00 a 18,00**
- Grupo III: **jueves de 11,00 a 12,00**
-

Imprescindible inscripción previa.

Talleres "Salud Financiera: descubre cómo mejorarla" a cargo de Natik Lum

Os presentamos este itinerario formativo dirigido a todas aquellas mujeres que deseen manejar de forma correcta sus finanzas personales y gestionar sus recursos económicos para afrontar mejor imprevistos y lograr su autonomía personal.

El itinerario consta de 7 talleres grupales en los que se trabajarán temas relacionados con el presupuesto personal y familiar, el ahorro, el consumo responsable, conceptos financieros básicos y el endeudamiento y sobre-endeudamiento. La actividad se realizará los **lunes de 17,00 a 19,00 horas**. Para realizar esta actividad es imprescindible inscripción previa.

Sevillanas Inclusivas

Aprende a bailar sevillanas en un espacio cómodo para todas en el que partiremos desde cero. Construiremos unas sevillanas feministas e inclusivas donde cuestionaremos los roles establecidos en el baile, donde la capacidad física no es limitación sino una potencialidad para la creación. ¿Sabías que se pueden bailar las sevillanas sentadas? ¿Con abanico o mantón? Cada una desde donde pueda y hasta donde pueda. El taller se realiza los **miércoles de 12,00 a 13,30 horas**. Imprescindible inscripción previa.

Taller de estimulación cognitiva "Mantén tu mente en forma"

Este taller tiene como objetivo mantener la mente ágil, trabajando cálculo, memoria comprensión lectora y mucho más, a través de ejercicios grupales divertidos. Tendrá lugar los **martes del mes de mayo** en horario de 10,00 a 11,30. Sala de Asociaciones Imprescindible inscripción previa.

TALLERES ENREDANDO – Talleres anuales

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO



PROGRAMACIÓN MAYO 2019 "SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO"

Grupo terapéutico de autoestima "Aprende a quererte"

Los **miércoles de 12,00 a 14,00 horas** en la Biblioteca. Para acceder al taller es necesario inscripción y realizar una entrevista previa.

Grupo terapéutico de autoestima, autocuidado y crecimiento personal

El taller tendrá una duración de cinco meses. De Febrero a Junio de 2019 y se realizarán **martes en horario de 12,00 a 14.00 horas** en la Sala de Asociaciones. **Grupo cerrado.**

Grupo de Autoconocimiento a cargo de Marie Mollard

El grupo tendrá lugar los **lunes de 10,00 a 11,30 horas** en la Sala de Encuentro. Imprescindible inscripción previa.

Grupo terapéutico sobre el amor "Amar en libertad"

Para acceder al taller es necesario realizar una entrevista previa. El taller se realizará **Los lunes de 17,30 a 19,30 horas**. Fecha de finalización: enero 2019.

Taller "Literatura de otros mundos"

El taller tendrá lugar los **jueves de 12,00 a 13,30 horas** en la Sala de Encuentro. Imprescindible inscripción previa.

Taller de Escritura

El taller tendrá lugar los **miércoles de 11,00 a 13,00 horas** en la Sala de Encuentro. Imprescindible inscripción previa.

Taller de Radio II

Los **viernes de 10,00 a 11,30 horas**. Imprescindible inscripción previa.

Laboratorio de creación de Artes Vivas

Los **jueves de 17,30 a 20,00 horas** en la Sala de Asociaciones. Imprescindible inscripción previa.

Taller de Autodefensa a cargo de Yolanda Vázquez

El taller tendrá lugar los **martes de 18,00 a 19,30 horas** en la Biblioteca. Imprescindible inscripción previa.

Taller "Yoga conmigo mamá" a cargo de Paula Potti

¿Sabes los beneficios que el yoga puede aportar sobre nosotras? ¿Quieres probar a practicar y comprobarlo tú misma? **No busques con quien dejar a tu peque, esta práctica es inclusiva para todas!** Las mamis andamos muy faltas de espacios en armonía con nuestras crías y en Espacio de Igualdad vamos a iniciar este proyecto tan hermoso que permite conciliar maternidad y autocuidado. **Si tu criatura tiene entre 1 y 3 años y tenéis ganas de iniciaros en esta práctica súmate con nosotras.**

La actividad tendrá lugar los **lunes de 17,00 a 18,00 horas**. Imprescindible inscripción previa.

Desayuno "Mujeres migrantes: compartiendo experiencias"

Este desayuno tiene como objetivo **compartir las experiencias e historias de vida de las mujeres migrantes, sus luchas y esfuerzos día a día**. Recordamos que migrar es un derecho y que la migración es un fenómeno que ha existido desde siempre. Ven a compartir tu experiencia migratoria nacional y/o transnacional y a conocer las experiencias de otras mujeres, lo cual nos ayuda a eliminar estereotipos e ideas preconcebidas, a acercarnos y tejer redes

5



PROGRAMACIÓN MAYO 2019 “SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO”

Se realizan de manera mensual, siendo el encuentro de mayo el **martes 28 en la Sala de Encuentro a las 10,30 horas.**

Taller “Tallando huesos de aguacate” a cargo de Ada Cruz Leal

Hay diosas, elementos naturales y animales con los que sentirnos identificadas. Estos pueden, simbólicamente, acercarnos a nosotras mismas. En este taller obraremos con nuestro tótem y nuestra diosa a través de la talla de huesos de aguacate. Este hueso, aparte de ser un material fácil de conseguir, es blando a la hora de tallar. Con un cúter, crearemos diferentes formas, cajitas, pendientes, collares y figuritas. El taller tendrá lugar los **jueves de mayo** en horario de **11,00 a 12,30 horas**. Imprescindible inscripción previa, grupo reducido.

ESCUELA DE EMPRENDEDORAS

Proyecto Anual “Mujeres de Vanguardia” a cargo de M^a José Aranda

Con este taller queremos reconocer la lucha de aquellas mujeres artistas, precursoras, renovadoras y avanzadas que formaron parte de las vanguardias artísticas y de las sucesivas formas de arte hasta final de siglo. Nuestro objetivo es demostrarnos a nosotras mismas nuestra fuerza en todos los ámbitos y que...! Querer es poder! La actividad tendrá lugar el **tercer jueves de cada mes de 17,30 a 19,30 horas** en la Sala de Encuentro. La sesión del mes de mayo será **el jueves 16 de mayo.**

Taller “Técnicas de comunicación a través del teatro” a cargo de Isabel Arcos

El taller se realizará los **miércoles de 17,30 a 19,30 horas** en la Sala de Trabajo Corporal. Imprescindible inscripción previa.

Taller “Las mujeres y el arte a través de los tiempos” a cargo de M^a José Aranda

El taller tendrá lugar los **miércoles de 10,30 a 12,30 horas** en la Sala de Exposiciones. Imprescindible inscripción previa.

Taller “Empoderamiento a través de la gestión de las emociones” a cargo de Cándida Martínez

El taller tendrá lugar los **jueves 17,30 a 19,30 horas** en la Sala de Asociaciones. Imprescindible inscripción previa.

Taller “Biodanza para Mujeres” a cargo de Noe Guillén

El taller tendrá lugar los **miércoles de 17,30 a 19,30 horas** en la Sala de Asociaciones. Imprescindible inscripción previa.

Taller “Movimiento Expresivo” a cargo de Mercedes Hernández

El taller tendrá lugar los **martes de 18,00 a 19,45 horas** en la Sala de Trabajo Corporal. Imprescindible inscripción previa.

Taller “Mi cuerpo es mío y es bello” a cargo de Lola Izquierdo

El taller tendrá lugar los **lunes de 18,00 a 19,45 horas** en la Sala de Trabajo Corporal. Imprescindible inscripción previa

Yoga para principiantas a cargo de Grace Ramos

Los **jueves de 10,30 a 11,30 horas** en la Sala de Trabajo Corporal. Imprescindible inscripción previa.

ESCUELA DE IGUALDAD

Seminario permanente de arte feminista

En este seminario teórico práctico nos



preguntaremos: ¿Qué es el arte feminista?,
¿Cuáles son sus reflexiones?

PROGRAMACIÓN MAYO 2019 “SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO”

¿Y su producción artística?”. Nos acercaremos a conocer el arte contemporáneo y sus distintos lenguajes artísticos (videoarte, sonido, escritura, artes vivas, performance, instalación, fotografía). El seminario tendrá lugar martes en horario de **17,00 a 19,30 horas** en la Sala de Encuentro. Imprescindible inscripción previa.

Seminario permanente de Feminismos Decoloniales

Este seminario tiene como objetivo trabajar los principales textos teóricos del pensamiento decolonial y cómo éste ha influido en el pensamiento feminista. Este seminario tendrá lugar los **jueves de manera quincenal** alternando las sesiones en el E.I. Hermanas Mirabal y el E.I. Gloria Fuertes, en horario de **17,30 a 19,30 horas**. Las sesiones del mes de abril serán el **jueves 9 de mayo en el E.I. “Gloria Fuertes”** y el **jueves 23 de mayo en el E.I. “Hermanas Mirabal”**. Imprescindible inscripción y entrevista previa.

Taller “Feminismo para principiantas: ¿qué es eso del feminismo?”

Taller de iniciación para conocer, poco a poco y de forma amena, qué es eso de lo que tanto se habla. ¿Qué es el feminismo?, ¿Cuándo surge?, ¿qué reivindica?, etc. El taller tendrá lugar los lunes a las 12,00 horas en la Sala de Encuentro. Imprescindible inscripción previa.

ESPACIO UN SEXO PROPIO

Aquí encontrarás numerosas actividades que te pueden ayudar a mejorar tu crecimiento erótico, aprender sobre tu cuerpo y tu sexualidad y así recuperar y responsabilizarte de tu placer.

Rincón “Un sexo propio”

Acércate a conocer nuestro Rincón “Un sexo propio” e infórmate. Te contamos cosas interesantes sobre tu sexualidad y desmontamos creencias falsas.

EXPOSICIONES

Exposición “Haciendo memorial fotográfica 8M”.

Fruto del concurso de fotografía 8 de marzo se han seleccionado una serie de obras para crear memoria de la huelga feminista 2019. **A partir del 25 de abril puedes pasarte por la sala de exposiciones y votar por tu favorita.**

Mural sobre los Mitos del Amor Romántico

Exponemos un mural donde queremos recoger los mitos del amor romántico, que son creencias construidas socialmente y que afectan a las relaciones afectivas de las mujeres.

RADIO ON LINE “LAS RADIANTES”

Aquí podéis escuchar los audios de nuestra radio feminista on line Las Radiantes:

A través del canal de ivoox https://www.ivoox.com/podcast-taller-radio-18-19-ei-hermanas-mirabal_sq_f1643537_1.html

Podréis escuchar las biografías de Maruja Mallo, Gerda Taro y Petra Cuevas, mujeres olvidadas por la Historia contada por hombres y que cuyas vidas no os dejarán

7



horario de 10,30 a 12,00 horas en la Sala
de Trabajo Corporal.

PROGRAMACIÓN MAYO 2019 “SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA- ECOFEMINISMO”

DESARROLLO PROFESIONAL

Asesoría Informática

Lunes de 13,00 a 14,00 horas. Imprescindible solicitar cita previa

Desarrollo profesional

Los jueves de 12,00 a 14,00 horas. Imprescindible solicitar cita previa.

Grupo de mujeres emprendedoras dentro del Programa CREA a cargo de la Fundación Nantik Lum

Los martes cada dos semanas, en horario de 10,00 a 12,00 horas. Primera sesión de este mes: **martes 7 de mayo**. Sala Biblioteca. Imprescindible inscripción previa.

ESPACIOS DE ENCUENTRO Redes y relaciones

Mercadillo de trueque

Mercadillo de intercambio de objetos, cosas, ropa, libros etc. incluso ideas o trucos. ¡Trae aquello que no necesitas! Eso sí: lo que no intercambias no podemos guardarlo en el espacio, debes llevártelo de nuevo. **Viernes 31 de mayo** en horario de 17,00 a 19,00 horas.

ESPACIOS PARA LA COMUNIDAD

Taller “Danzas sanadoras” a cargo de Tamar Arias Abad” Proyecto

Este taller tiene como objetivo rescatar la medicina tradicional china y aplicarla al movimiento del cuerpo. El taller se realiza los **segundos miércoles de cada mes en**

Próxima sesión: **miércoles 8 de mayo**. Imprescindible inscripción previa.

Teatro Comunitario de Tetuán a cargo de la Asociación Vecinal de Cuatro Caminos-Tetuán

El taller de Teatro Comunitario tendrá lugar los martes de 18,00 a 20,00 horas. Inscripciones en la Asociación vecinal.

Taller de danza del vientre, a cargo de la Asociación ATENEO Cultural BASTIT

El taller tendrá lugar los jueves de 16,00 a 17,30 horas. Grupo cerrado.

Talleres de Emprendimiento para mujeres, a cargo de la Asociación de Mujeres Empresarias Iberoamericanas AMEIB Pachamama

Los viernes de 18,00 a 19,30 horas.

Tertulia de mujeres alrededor de la costura: Patchwork

Los martes de 17,00 a 19,00 horas. Grupo cerrado.

Además, tenemos:

- Asesoría jurídica individual
- Apoyo psicológico individual
- Asesoría profesional
- Asesoría artística
- Servicio de Prevención de Violencia de Género

Pide Cita previa en el teléfono del Espacio o en el **010**, Línea Madrid.