

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN ENERO 2026



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:

Recuerda:
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
- Saberes compartidos: si tienes una idea y no sabes cómo ejecutarla este espacio es para ti
- Biblioteca Carmen de la Cruz
Horario de préstamo en apertura del espacio. Registro en Acogida
- Exposición: "Un lugar entre la luz y la sombra" de Soff MM

SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 5

Biblioteca Carmen de la Cruz:

Servicio de préstamo (TP)

Os compartimos nuestro servicio de préstamo de nuestra biblioteca Carmen de la Cruz. Será durante el horario de atención del centro. Este mes os proponemos "Orlando" de Virginia Woolf.

Durante horario de atención del Centro



Exposición: "Un lugar entre la luz y la sombra" de Soff MM (TP)

Visita libre

Durante horario de atención del Centro

MARTES 6



MIÉRCOLES 7 MAÑANA



Escuela de bicicletas: nivel intermedio (M)

Junto a la Escuela de bicicletas del CIEA Dehesa de la Villa os invitamos a este taller para montar en bici en compañía.

12:00-13:30h Quincenal

JUEVES 8 MAÑANA

¡Desayuno de Reinas Magas! (M)

Celebramos a las reinas magas con un café con roscón en nuestra cocina. Ven con nosotras a festejar juntas el comienzo del año nuevo.

10:30-12:00h Semanal



Mindfulness (M)

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

11:00-12:30h Semanal

VIERNES 9 MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

Si te gusta el ganchillo y estar en compañía con otras mujeres, ¡este es tu espacio! Un grupo en el tejaremos mucho más que lanas: reflexionaremos, compartiremos y construiremos redes de apoyo.

10:30 a 12:00h Semanal

Grupo autónomo de radio (M) 11:00-12:30h

TARDE

Exposición: "Un lugar entre la luz y la sombra" de Soff MM (TP)

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadermanasmirabal



SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 12

MAÑANA

Contenidos audiovisuales: Galería de fotos (M)

Taller para aprender a sacar el máximo partido a tu cámara de fotos, editarlas y organizar la galería de tu móvil.

10:30h a 13:00h

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

Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, emociones y mundo interior a través del juego creativo y la expresión corporal. Un taller para descubrir nuestra propia danza y desarrollar la creatividad, la imaginación y el placer del movimiento.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 13

MAÑANA

Conocerme sin vergüenza: Taller de sexualidad (M)

11:00 a 12:30h

Taller de escritura creativa (M)

Un espacio en el que desarrollar nuestra creatividad a través de la escritura. Si te gusta escribir o si nunca te lo has planteado, pero te apetece probar algo nuevo, en este taller descubriremos juntas la voz de cada una y aprenderemos nuevas formas narrativas.

12:30 a 14:00h Semanal

TARDE

Taller Literatura(M)

Leer es una forma de aprender, descubrir voces, reflexionar y cuestionarse a una misma y al mundo. En este taller no solo leeremos, sino que nos acercaremos a la literatura de diferentes formas.

18:00 a 19:30h Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal



MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Compras y banco online (M)

Aprende a configurar tu cuenta de banco en el móvil y a realizar compras online con seguridad.

10:30h a 13:00h Semanal

Conocer para crear: taller de arte (M)

Un espacio en el que cada sesión constará de dos partes: una teórica en la que conoceremos a mujeres artistas de la historia y sus obras. Una segunda parte en la que nos inspiraremos en ellas para explorar distintas técnicas, lenguajes artísticos y crear con nuestras propias manos y expresarnos libremente.

11:30h a 12:30h Semanal

TARDE

Taller de iniciación a la radio (M)

En este taller cuatrimestral crearemos un podcast propio que nos sirva de herramienta de expresión y que al mismo tiempo se convierta en un estímulo sonoro.

17:00h a 18:30h Semanal



JUEVES 15

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

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

Un espacio creativo donde imaginamos, escribimos y rodamos juntas una película desde cero. Aprenderemos las bases del cine mientras construimos una historia colectiva. Un taller para explorar la voz propia y el poder del trabajo en equipo.

17:00- 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 16

MAÑANA

Grupo autónomo de radio (M)

11:00-12:30h

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

TARDE



Exposición:

“Un lugar entre la luz y la sombra” de Soff MM (TP)

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadermanasmirabal



SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 19

MAÑANA

Contenidos audiovisuales: Galería de fotos (M)

Taller para aprender a sacar el máximo partido a tu cámara de fotos, editarlas y organizar la galería de tu móvil.

10:30h a 13:00h

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Biodanza (M)

Biodanza no es bailar como lo conocemos tradicionalmente. En Biodanza no hay nada que esté mal hecho, no hay modelo ideal al que llegar. Es un espacio seguro para disfrutar, conectadas con nosotras mismas y con el grupo, y mejorar nuestro bienestar físico.

18:00-19:30h Semanal

MARTES 20

MAÑANA

Conocerme sin vergüenza: Taller de sexualidad (M)

Un espacio de autodescubrimiento en el que podremos abordar diferentes conceptos, resolver dudas y reflexionar juntas sobre la sexualidad, desde aspectos físicos a los más emocionales.

11:00 a 12:30h

Visita a la Escuela Municipal de Empleo Verde y Oficios (M)

¿Buscas una formación que te facilite opciones para encontrar empleo?

Apúntate para conocer las posibilidades en un sector con alta demanda. Actividad organizada por la Red de Espacios de Igualdad

10:00h a 12:00h

Taller de escritura creativa (M)

12:30 a 14:00h Semanal

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

Taller Literatura (M).

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Compras y banco online (M)

Aprende a configurar tu cuenta de banco en el móvil y a realizar compras online con seguridad.

10:30h a 13:00h Semanal

Conocer para crear: taller de arte (M)

Un espacio en el que cada sesión constará de dos partes: una teórica en la que conoceremos a mujeres artistas de la historia, sus obras y sus realidades. Una segunda parte en la que nos inspiraremos en ellas para explorar distintas técnicas, lenguajes artísticos y crear con nuestras propias manos y expresarnos libremente.

11:30h a 12:30h Semanal

Escuela de bicicletas: nivel intermedio (M)

Junto a la Escuela de bicicletas del CIEA Dehesa de la Villa os invitamos a este taller para montar en bici en compañía.

12:00-13:30h Quincenal

JUEVES 22

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

Los desayunos son un espacio de encuentro entre mujeres. Un espacio ameno, divertido y distendido donde charlar y compartir sobre diferentes temas.

10:30-12:00h Semanal

Mindfulness (M)

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

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

Un espacio creativo donde imaginamos, escribimos y rodamos juntas una película desde cero. Aprenderemos las bases del cine mientras construimos una historia colectiva. Un taller para explorar la voz propia y el poder del trabajo en equipo.

17:00- 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Grupo autónomo de radio (M)

11:00-12:30h

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

Si te gusta el ganchillo y estar en compañía con otras mujeres, ¡este es tu espacio! Un grupo en el tejaremos mucho más que lanas: reflexionaremos, compartiremos y construiremos redes de apoyo.

10:30 a 12:00h Semanal

Tertulia Jurídica¿Hablamos de leyes?

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

17:30-19:00h

TARDE

Exposición:

“Un lugar entre la luz y la sombra” de Soff MM (TP)

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal



SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 26

MAÑANA

Contenidos audiovisuales: Galería de fotos (M)

Taller para aprender a sacar el máximo partido a tu cámara de fotos, editarlas y organizar la galería de tu móvil.

10:30h a 13:00h

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE



Fantástikas autoras(M)

Este taller se centrará en diversas autoras cuyos relatos nos permitan abordar temas de actualidad para debatir sobre ellos

17:30-19:00h

MARTES 27

MAÑANA

Las salidas del Mirabal: Miluca Sanz-Estratos. La inmortalidad de lo efímero (TP)

Este mes nos vamos a CENTROCENTRO para ver la exposición de Miluca Sanz. Esta artista lleva años persiguiendo a ese tiempo escurridizo que el calendario sueña con detener.

12:00 a 13:30h



Taller de escritura creativa (M)

12:30 a 14:00h Semanal

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

Taller Literatura: (M).

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

Compras y banco online (M)

Aprende a configurar tu cuenta de banco en el móvil y a realizar compras online con seguridad.

10:30h a 13:30h Semanal

Conocer para crear: taller de arte (M)

11:30h a 12:30h Semanal

Trámites y acompañamiento jurídico en extranjería (M)

Sesión formativa en la que conocerás los distintos tipos de autorizaciones de residencia, sus requisitos y la documentación necesaria. Con este apoyo podrás identificar qué opción se ajusta mejor a tu situación migratoria. El taller será impartido por el Proyecto: "Acompañamiento jurídico en los procesos de inclusión sociolaboral de personas migrantes" de CEAR Madrid

12:00h a 13:30h

JUEVES 29

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

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

Un espacio creativo donde imaginamos, escribimos y rodamos juntas una película desde cero. Aprenderemos las bases del cine mientras construimos una historia colectiva. Un taller para explorar la voz propia y el poder del trabajo en equipo.

17:00- 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 30

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

Si te gusta el ganchillo y estar en compañía con otras mujeres, ¡este es tu espacio! Un grupo en el tejaremos mucho más que lanas: reflexionaremos, compartiremos y construiremos redes de apoyo.

10:30 a 12:00h Semanal



Hoy me priorizo a mí: Taller de autocuidado (M)

En este taller nos centraremos en conectar con nosotras mismas. Aprenderemos diferentes herramientas de autocuidado y autoconocimiento, con el objetivo de mejorar nuestra calidad de vida.

11:30 a 13:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal

