

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN ABRIL 2025



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 a 14 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 "Autoconocimiento".
Ilustraciones de Lorena Mora

SEMANA DEL 1 AL 4 DE ABRIL 2025



Recomendación lectura del mes

Ángeles Caso
Contra el viento



MARTES 1

TARDE

Taller "Salud Financiera" con Nantik Lum (M)

En este taller en colaboración con Nantik Lum facilitará la mejora de la estabilidad y el bienestar financiero a nivel doméstico.

Para ello, conoceremos mejor las implicaciones de nuestras decisiones cotidianas.

17:00-18:30h 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

MIÉRCOLES 2

MAÑANA

¿Nos enredamos? Herramientas digitales y uso del ordenador (M)

Usar el ordenador se ha vuelto casi imprescindible tanto para el ámbito personal como profesional. En este taller aprenderemos a utilizar

diferentes herramientas (correo electrónico, calendarios digitales, nubes de almacenamiento...) para tener un uso más autónomo.

10:30-12:00h Semanal



Digitaliza tu búsqueda de empleo (M)

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30-14:00h Semanal

JUEVES 3

MAÑANA

Desayuno Especial (M)

10:30-12:00h Semanal

Taller autónomo wikipedia (M)

11:00-13:00h Semanal

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal



Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)

18:00-19:30h Semanal

VIERNES 4

MAÑANA

¿Hablamos de leyes? (M)

11-13:00h Semanal



TARDE

Exposición "Autoconocimiento". Ilustraciones de Lorena Mora (TP)

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

Expresión corporal y diseño de paisaje: cómo nos relacionamos con el espacio (M)

17:30 - 19:30h 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 7 AL 11 DE ABRIL 2025



LUNES 7
MAÑANA

TALLER
"Di lo que sientes" (M)
12:00-13:30h Quincenal



TARDE

CICLO DE CINE
"Día de la
Visibilidad Lésbica"
(TP)
17:00-19:30h
Semanal



MARTES 8
TARDE

Taller "Salud Financiera"
con Nantik Lum (M)
17:00-18:30h Semanal



Fanzine: Nuestra voz en papel (M)
Un espacio de creación y expresión donde el fanzine (revista) será la herramienta para visibilizar nuestras voces, fortalecer nuestra confianza y fomentar la creatividad. A través del arte y la escritura, compartiremos nuestras historias e inquietudes, promoviendo el empoderamiento.
17:00-19:00 h Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)
17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 9
MAÑANA

¿Nos enredamos? Herramientas digitales y uso del ordenador (M)
Usar el ordenador se ha vuelto casi imprescindible tanto para el ámbito personal como profesional. En este taller aprenderemos a utilizar diferentes herramientas (correo electrónico, calendarios digitales, nubes de almacenamiento...) para tener un uso más autónomo.
10:30-12:00h Semanal

Digitaliza tu búsqueda de empleo (M)
En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.
12:30-14:00h Semanal

Respiramos y nos relajamos (M)
Espacio en el que aprenderemos a respirar de manera consciente y diferentes técnicas de relajación
12:30-13:30h Quincenal

JUEVES 10
MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)
10:30-12:00h Semanal
Taller autónomo wikipedia (M)
11:00-13:00h Semanal
Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)

Grupo terapéutico facilitado por una psicóloga del centro, de duración cuatrimestral, donde podremos compartir experiencias, historias de vida, malestares y generar red de apoyo.
10:30-12:00h

Mindfulness (M)
11:00-12:30h Semanal

TARDE

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)
17:30-19:00h Semanal
Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)
18:00-19:30h 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 la perspectiva de género.
11-13:00h Semanal

TARDE

Exposición "Autoconocimiento". Ilustraciones de Lorena Mora (TP)
Visita libre
16:00-20:00h Semanal

Expresión corporal y diseño de paisaje: cómo nos relacionamos con el espacio (M)
Vamos a adentrarnos en aquellos elementos que sostienen los paisajes del barrio madrileño de Tetuán.
17:30-19:30h 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal



SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL DE 2025

LUNES 14



TARDE

CICLO DE CINE
"Día de la Visibilidad Lésbica"
(TP)
17:00-19:30h Semanal



MARTES 15

TARDE

Taller "Salud Financiera"
con Nantik Lum (M)

En este taller en colaboración con Nantik Lum facilitará la mejora de la estabilidad y el bienestar financiero a nivel doméstico. Para ello, conoceremos mejor las implicaciones de nuestras decisiones cotidianas.

17:00-18:30h Semanal



Patchwork, mujeres alrededor
de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 16
MAÑANA

¿Nos enredamos? Herramientas
digitales y uso del ordenador (M)

Usar el ordenador se ha vuelto casi imprescindible tanto para el ámbito personal como profesional. En este taller aprenderemos a utilizar diferentes herramientas (correo electrónico, calendarios digitales, nubes de almacenamiento...) para tener un uso más autónomo.

10:30-12:00h Semanal

Digitaliza tu búsqueda de
empleo (M)

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30-14:00h Semanal

JUEVES 17

VIERNES 18

FESTIVOS



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal



SEMANA DEL 21 AL 25 ABRIL DE 2025



LUNES 21

MAÑANA

Seguridad digital: Aprende a protegerte en línea (M)

Aprenderemos a mantenernos a salvo de las estafas digitales (ciberdelincuencia), desde fraudes en correos electrónicos hasta engaños por medio de llamadas telefónicas, para protegernos en el mundo digital.

11:30-13:00h

TALLER "Di lo que sientes" (M)

12:00-13:30h Quincenal

Club de lectura : un mes, un libro (M)

Este mes hablaremos sobre "Yeguas Exhaustas", un libro de Bibiana Collado Cabrera.

18:00-19:30h

TARDE

Colorín colorado, este cuento no se ha acabado (M)

17:00-19:00h



CICLO DE CINE

"Día de la Visibilidad Lésbica" (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 22

TARDE

Taller "Salud Financiera" con Nantik Lum (M)

En este taller en colaboración con Nantik Lum facilitará la mejora de la estabilidad y el bienestar financiero a nivel doméstico.

Para ello, conoceremos mejor las implicaciones de nuestras decisiones cotidianas.

17:00-18:30h Semanal

Fanzine: Nuestra voz en papel (M)

Un espacio de creación y expresión donde el fanzine (revista) será la herramienta para visibilizar nuestras voces, fortalecer nuestra confianza y fomentar la creatividad. A través del arte y la escritura,

compartiremos nuestras historias e inquietudes, promoviendo el empoderamiento.

17:00-19:00 h Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

¿Nos enredamos? Herramientas digitales y uso del ordenador (M)

10:30-12:00h Semanal

Mitos Griegos: Historias, Personajes y Perspectivas (TP)

En este taller analizaremos diferentes mitos griegos con la intención de conocerlos y adentrarnos en sus historia desde una perspectiva de género.

11:00-13:00h Puntual



Respiramos y nos relajamos(M)

12:30-13:30h Quincenal

Digitaliza tu búsqueda de empleo (M)

12:30-14:00h Semanal

JUEVES 24

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)

10:30-12:00h

Taller autónomo wikipedia (M)

11:00-13:00h Semanal

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Taller de literatura: la poesía también es nuestra (M)

18:00-19:30h Semanal

Tertulias vecinales: círculo de cuidados (TP)

El CMSc Tetúan dinamizará la tertulia para conversar acerca de la relevancia del apoyo en comunidad para situaciones de duelo y soledad no deseada.

17:00-18:30h Mensual

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 25

MAÑANA

¿Hablamos de leyes?

11-13:00h Semanal

Poesía lésbica (M)

Un taller para conocer a diferentes poetas lesbianas y disfrutar de sus creaciones.

12:00-13:30h Puntual

TARDE

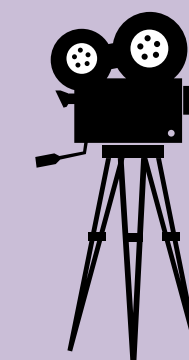
Exposición

"Autoconocimiento".

Ilustraciones de Lorena Mora (TP)

Visita libre

16:00-20:00h Semanal



Cine jurídico (M)

17:00-19:00h

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadermanasmirabal



SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL DE 2025

LUNES 28

MAÑANA

Seguridad digital: Aprende a protegerte en línea (M)

11:30-13:00h

Las salidas del Mirabal: Museo de Arte Contemporáneo Conde Duque (M)

La visita consiste en un recorrido dinámico en torno a la exposición de la primera planta "Sinfonía en clave de MAC. Obras maestras del Museo de Arte Contemporáneo" y un posterior taller de creación plástica individual y colectiva.

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Colorín colorado, este cuento no se ha acabado (M)

17:00-19:00h

CICLO DE CINE

"Día de la Visibilidad Lésbica" (TP)

17:00-19:30h

Semanal



MARTES 29

TARDE

Taller "Salud Financiera" con Nantik Lum (M)

En este taller en colaboración con Nantik Lum facilitará la mejora de la estabilidad y el bienestar financiero a nivel doméstico.

Para ello, conoceremos mejor las implicaciones de nuestras decisiones cotidianas.

17:00-18:30h Semanal

Fanzine: Nuestra voz en papel (M)

Un espacio de creación y expresión donde el fanzine (revista) será la herramienta para visibilizar nuestras voces, fortalecer nuestra confianza y fomentar la creatividad. A

través del arte y la escritura, compartiremos nuestras historias e inquietudes, promoviendo el empoderamiento.

17:00-19:00 h Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Mitos Griegos: Historias, Personajes y Perspectivas (TP)

En este taller analizaremos diferentes mitos griegos con la intención de conocerlos y adentrarnos en sus historia desde una perspectiva de género.

11:00-13:00h Puntual



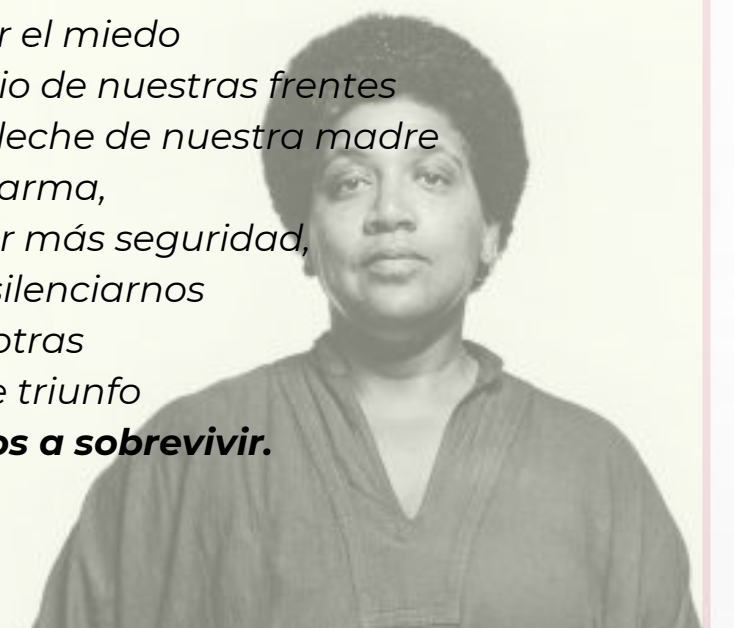
Escuela de bicicletas: nivel avanzado (M)

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

12:30-14:00h

AUDRE LORDE- LETANÍA DE LA SUPERVIVENCIA

*Para las que vivimos en la orilla
paradas sobre el borde constante de la decisión
cruciales y solas
para las que no nos podemos permitir
los sueños pasajeros de la elección
las que amamos en los umbrales yendo y viniendo
en las horas entre los amaneceres
mirando hacia dentro y hacia fuera
al mismo tiempo antes y después
buscando un ahora que pueda engendrar
futuros
como el pan en la boca de nuestros hijos
para que sus sueños no reflejen
la muerte de los nuestros;
Para las que
fuimos marcadas por el miedo
como una suave línea en el medio de nuestras frentes
aprendiendo a tener miedo con la leche de nuestra madre
porque con esta arma,
la ilusión de poder encontrar más seguridad,
los torpes esperaban silenciarnos
Para todas nosotras
este instante y este triunfo
No se suponía que íbamos a sobrevivir.*



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdaderhermanasmirabal

