

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 10:00 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

SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE DE 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 3

TARDE



Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)
16:30-18:00h

CINEFORUM: "Especial 25N: Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (TP)
17:00-19:30h Semanal

Biodanza (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 4

MAÑANA

Descubre tus valores (M)
¿Qué papel tienen los valores en el desarrollo de las personas?. Un taller para identificar, entrenar y potenciar nuestros valores como forma de autoconocimiento y autorregulación emocional.
12:00 a 13:30h

TARDE

Taller de masculinidades (H)
Espacio de reflexión sobre las masculinidades y su papel en la construcción de relaciones igualitarias.

18:00 a 19:30h



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

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Cómo hacer tu CV en Canva
Aprenderás a manejar Canva y adaptar tu CV a las exigencias del mercado laboral
10:30-13:00h.

Las salidas del Mirabal: Visita al Museo del Romanticismo. Voces de mujeres (TP)
11:00-13:00h

A MESA PUESTA: Segundo Palto en el Museo Nacional de Artes Decorativas (TP)
11:00-13:30h

Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)
16:00-19:30h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

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

Muévete por el buen trato. Ruta saludable por el Parque Rodríguez Sahagún. (TP)
Actividad organizada por la Comisión de personas mayores de Tetuán
11:30-13:30h

TARDE

Me veo: Taller autoretrato (M)
16:30 - 18:00h 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. 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 7

MAÑANA

Ganchilleras del Mirabal (M)
Si te gusta el ganchillo y estar en compañía con otras mujeres, ¡este es tu espacio! Un grupo en el tejemos mucho más que lanas: reflexionaremos, compartiremos y construiremos redes de apoyo.
10:30 a 12:00h 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 10 AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 10

NO LABORABLE



NO LABORABLE



MARTES 11

MAÑANA

Descubre tus valores (M)

¿Qué papel tienen los valores en el desarrollo de las personas?. Un taller para identificar, entrenar y potenciar nuestros valores como forma de autoconocimiento y autorregulación emocional.

12:00 a 13:30h

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

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Conoce tu ordenador. (M)

Con este curso, ganarás confianza en el uso de un ordenador. Aprenderás sobre su funcionamiento, a resolver problemas básicos y personalizarlo. Desarrollarás habilidades digitales para seguir aprendiendo con seguridad.

10:30 - 13:00h



Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Me veo: Taller autorretrato (M)

Un espacio para adentrarse en el conocimiento de una misma, a través de diferentes artes como la escritura, la fotografía o la pintura.

El autorretrato es un mapa de nuestro mundo íntimo, un testimonio sobre quiénes somos y cómo nos mostramos. No hace falta experiencia previa

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 14

MAÑANA

Ganchilleras del Mirabal (M)

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

10:30 a 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 17

MAÑANA

Conoce tu móvil (M)

Aprende a resolver problemas técnicos básicos de tu móvil y a adaptarlo según tus necesidades.

10:30-13:00h



TARDE

CINEFORUM: "Especial 25N: Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (TP)

17:00-19:30h Semanal

Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)
16:30-18:00h

MARTES 18

MAÑANA

Descubre tus valores (M)

¿Qué papel tienen los valores en el desarrollo de las personas?. Un taller para identificar, entrenar y potenciar nuestros valores como forma de autoconocimiento y autorregulación emocional.

12:00 a 13:30h

TARDE

Las salidas del Mirabal: Visita al Museo del Romanticismo Voces de mujeres (TP)

16:30-18:30h



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

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Conoce tu ordenador. (M). 2ª sesión

10:30 - 13:00h



Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

Arte y violencia de género (M)
Sesión abierta del taller CREADORAS
17:30-19:00h

JUEVES 20

MAÑANA

¡Desayuno Especial! (M)

En este desayuno especial, traeremos una invitada para desayunar juntas mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos sobre las relaciones de buen trato por el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Me veo: Taller autorretrato (M)

16:30 - 18:00h 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. 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 21

MAÑANA

Ganchilleras del Mirabal (M)

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

10:30 a 12:00h Semanal



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 24

MAÑANA

Conoce tu móvil (M). 2ª sesión

Aprende a resolver problemas técnicos básicos de tu móvil y a adaptarlo según tus necesidades.

10:30-13:00h

TARDE

CINEFORUM: "Especial 25N: Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" (TP)

17:00-19:30h Semanal

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

Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)

16:30-18:00h

MARTES 25

TARDE



Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 26

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.

12:00-13:30h Semanal

Los paseos del Mirabal: Palacio de Cristal de la Arganzuela: Invernadero (M)

Conoceremos y disfrutaremos del Invernadero Palacio de Cristal, con sus cuatro espacios que representan microclimas diferentes: dos tropicales, uno subtropical y uno desértico.

10:30 a 12:30h

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

¡Desayuno Especial! (M)

En este desayuno, por el Día Internacional de la Memoria Trans, conversaremos y reflexionaremos sobre transfobia con la Asociación Transexualia

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Me veo: Taller autorretrato (M)

Un espacio para adentrarse en el conocimiento de una misma, a través de diferentes artes como la escritura, la fotografía o la pintura. El autorretrato es un mapa de nuestro mundo íntimo, un testimonio sobre quién somos y cómo nos mostramos. No hace falta tener experiencia previa.

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 28

MAÑANA

Ganchilleras del Mirabal (M)

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

10:30 a 12:00h Semanal

Acción por el 25 de Noviembre (M)

12:00 a 14:00h



(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

