

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025



red de
espacios de
igualdad



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. Días 24 y 31 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 Recreio 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



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 1 AL 5 DE DICIEMBRE DE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 1

TARDE

Conoce y evita riesgos por internet (M)

Aprende a proteger tus datos y privacidad, identifica riesgos y prácticas peligrosas en internet y configura dispositivos y cuentas para una navegación segura.

10:30-13:00h Quincenal



CINEFORUM:
"Relaciones familiares" (TP)
17:00-19:30h
Semanal

MARTES 2

TARDE

Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)

Leer y escribir son formas de aprender, descubrir voces, reflexionar y cuestionarse a una misma y al mundo. En este taller no sólo leeremos sino que nos acercaremos a la literatura de diferentes formas, como la escritura creativa, las biografías de escritoras...

18:00-19:30h 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, ánimate 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 3

MAÑANA

Aprende a usar Whatsapp (M)

Aprende a dominar WhatsApp, desde su instalación y configuración hasta un uso seguro y responsable. Descubre sus funciones clave y comunica mejor evitando riesgos digitales.

10:30-13:00h Semanal

A MESA PUESTA: Postre en el Museo Nacional de Artes Decorativas (TP)

11:00-13:30h



TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

JUEVES 4

MAÑANA

Desayuno temático: mujer, arte y discapacidad (M)

10:30-12:00h



Obra de Barbara GF Muriel
TARDE

Mindfulness M)

11:00-12:30h Semanal

Me veo: Taller autoretrato (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

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

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 5

MAÑANA



Conferencia-aperitivo sobre Violencia Vicaria. Claves y realidades. (TP)

Raquel López, de la Asociación Libres de Violencia Vicaria, viene al Mirabal a contarnos, partiendo de su propia experiencia, en qué consiste esta violencia y cómo proteger a mujeres, niñas y niños de ella. Acompañaremos su charla de un aperitivo.

12:00-14:00h

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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE DE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 8

FESTIVO



FESTIVO



MARTES 9

TARDE



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

Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)

Leer y escribir son formas de aprender, descubrir voces, reflexionar y cuestionarse a una misma y al mundo. En este taller no sólo leeremos sino que nos acercaremos a la literatura de diferentes formas, como la escritura creativa, las biografías de escritoras...

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Los paseos del Mirabal: Nos vamos a la montaña (M)

Si quieres ir de excursión a la montaña y nunca encuentras el momento, aprovecha para venirte con nosotras.

Ruta de nivel sencillo. Saldremos desde Chamartín 9:00-14:00h

Aprende a usar Whatsapp (M)

Aprede a dominar WhatsApp, desde su instalación y configuración hasta un uso seguro y responsable. Descubre sus funciones clave y comunica mejor evitando riesgos digitales.

10:30-13:00h Semanal

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

JUEVES 11

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Salida al cine: El padre (M)

Te invitamos a la proyección de la película "El padre" en MK2 Cines Paz (C/ Fuencarral, 125). Nos ponemos las gafas moradas para identificar juntas los mandatos patriarcales y racistas en torno a la crisis de los cuidados.

11:00-13:30h

Mindfulness M)

11:00-12:30h 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,

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 12

MAÑANA

Certificado Digital (M)

Aprede a pedir y utilizar tu certificado digital, imprescindible para hacer cualquier gestión telemática.

10:30-12:30h

Las salidas del Mirabal:

Visita a la exposición 'Maruja Mallo, Máscara y compás' en el Museo Reina Sofía. (TP)

Visita guiada a la mayor retrospectiva realizada hasta la fecha de una de las artistas más innovadoras de la vanguardia.

12:00-13:30h

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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 15

MAÑANA

Conoce y evita riesgos por internet (M)

Aprende a proteger tus datos y privacidad, identifica riesgos y prácticas peligrosas en internet y configura dispositivos y cuentas para una navegación segura.

10:30-13:00h Quincenal

Encuentro consciente: Fenómeno de la impostora (M)

Descubre cómo transformar la autocritica en confianza, reconociendo y superando tus creencias limitantes. Aprende a legitimar tus logros y comunicarte con seguridad a través de ejercicios prácticos y reflexivos.

16:00 a 18:00 h

TARDE

CINEFORUM: "Relaciones familiares" (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 16

MAÑANA

Las salidas del Mirabal: 14 millones de ojos- Exposición en Canal de Isabel II (TP)

Un recorrido por los fondos fotográficos de la colección de la Comunidad de Madrid.

12:00 a 14:00h

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

Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)

18:00-19:30h Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 17

*Que el pasado se hunda en la nada
¿Qué nos importa el ayer?
Queremos escribir de nuevo
La palabra Mujer*

Lucía Sánchez Saornil



TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

JUEVES 18

MAÑANA

¡Desayuno Especial! (M)

En este desayuno especial, traeremos una invitada para desayunar juntas mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos sobre la prevención de infecciones de transmisión sexual.

10:30-12:00h

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Me veo: Taller autorretrato (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Tertulias vecinales (TP)

El CMSc Tetuán dinamizará la tertulia para reflexionar acerca del duelo en Navidad

17:00-18:30h

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

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

18:00-19:30h

VIERNES 19

MAÑANA

Fiesta de invierno: Sabores del mundo (TP)

Un almuerzo para juntarnos y compartir, jugar y reflexionar de cara a las fiestas y el fin de año

12:30-14:00h



TARDE

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

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

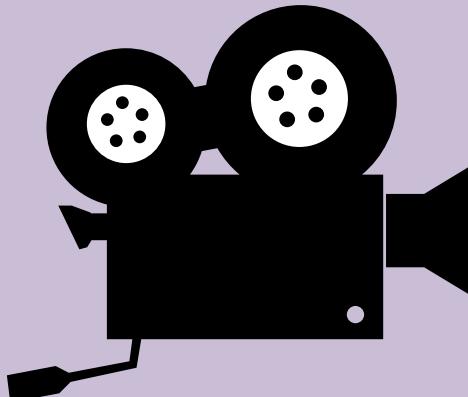
(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 22

TARDE



CINEFORUM: "Relaciones familiares" (TP)
17:00-19:30h Semanal



MARTES 23

MAÑANA

Exposición: "Un lugar entre la luz y la sombra" de Soff MM (TP)
Visita libre
10:00-14:00h Semanal

TARDE

Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)
Leer y escribir son formas de aprender, descubrir voces, reflexionar y cuestionarse a una misma y al mundo. En este taller no sólo leeremos sino que nos acercaremos a la literatura de diferentes formas, como la escritura creativa, las biografías de escritoras...
18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 24

FESTIVO



FESTIVO



JUEVES 25

FESTIVO



FESTIVO



VIERNES 26

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 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 29

MAÑANA

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE



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

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

MARTES 30

MAÑANA

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

Visita libre

10:00-14:00h Semanal



TARDE

Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)

18:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 31

MAÑANA



FESTIVO



FESTIVO



(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