

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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 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: "Guatemala trabajando por los derechos de las niñas" a cargo de UNICEF España

SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 2



*Cuando todo lo demás
se ha ido, el amor
sostiene.*
bell hooks

TARDE

**CINEFORUM: “Amores
diversos” (TP)**
17:00-19:30h Semanal

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

MARTES 3

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 Semanal

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 4

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

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)**

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

JUEVES 5

MAÑANA

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



VIERNES 6

MAÑANA

**Grupo autónomo: Ganchilleras del
Mirabal (M)**

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

TARDE

**Exposición:
“Guatemala trabajando por los
derechos de las niñas” de
UNICEF ESPAÑA (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 9 AL 13 DE FEBRERO 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 9

El amor propio es la base de la capacidad de amar bell hooks

TARDE

CINEFORUM: "Amores diversos" (TP)

17:00-19:30h Semanal



Biodanza (M)

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

18:00-19:30h Semanal

MARTES 10

MAÑANA

Conocerme sin vergüenza: Taller de sexualidad (M)

11:00 a 12:30h Semanal

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

Las salidas del Mirabal: La mitad del mundo. La mujer en el México indígena. El ámbito divino (TP)

Fundación Casa de México

12:00 a 13:30h Semanal

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Conocer para crear: taller de arte (M)

11:30h a 12:30h Semanal

TARDE

Consultorio informático (M)

Espacio mensual en el que resolveremos diferentes dudas digitales.

16:30h - 19:00h

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

Relajación, Danza y Música (M)

Este espacio permite a las participantes recuperar la energía vital a través de la relajación, el movimiento y la música.

18:00h a 19:30h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

Gestiona tus trámites online con la Administración (M)

Aprenderás a usar Cl@ve y certificado digital para realizar gestiones con la administración

10:00h - 13:00h



TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

17:00- 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

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

Si quieres ir de excursión a la montaña aprovecha para venirte con nosotras. Ruta de nivel sencillo por Cercedilla. Saldremos desde Chamartín.

9:30-15:30h

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

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

11:30 a 13:00h Semanal

TARDE

Exposición:

"Guatemala trabajando por los derechos de las niñas" de UNICEF ESPAÑA (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 16 AL 20 DE FEBRERO 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

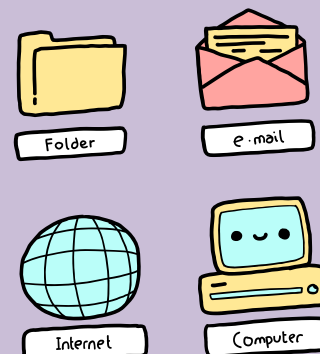
LUNES 16

MAÑANA

Consultorio informático (M)

Espacio mensual en el que resolveremos diferentes dudas digitales.

10:30h - 13:00h



TARDE

CINEFORUM: “Amores diversos” (TP)

17:00-19:30h Semanal

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 17

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 Semanal

Taller de escritura creativa (M)

12:30 a 14:00h Semanal

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 18

MAÑANA

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)

12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Relajación, Danza y Música (M)

18:00h a 19:30h Semanal

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 19

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Gestiona tus trámites online con la Administración (M)

Aprenderás a usar Cl@ve y certificado digital para realizar gestiones con la administración

10:00h - 13:00h

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)

17:00- 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 20

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

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

11:30 a 13:00h 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:

“Guatemala trabajando por los derechos de las niñas” de UNICEF ESPAÑA (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 23 AL 27 DE FEBRERO 2026



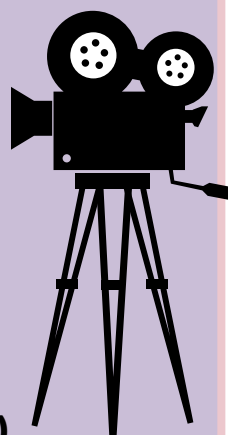
LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 23

TARDE

CINEFORUM:
“Amores diversos”
(TP)

17:00-19:30h
Semanal



Biodanza (M)

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

18:00-19:30h 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

MARTES 24

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 Semanal

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

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

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

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

Relajación, Danza y Música (M)

Este espacio permite a las participantes recuperar la energía vital a través de la relajación, el movimiento y la música.

18:00h a 19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

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

Encuentro Al Fuego de la Literatura: intimidad (M)

Reunión alrededor de la lectura y la escritura. En este mes, la intimidad será la protagonista vehicular entre la literatura y el arte en el Museo de Artes Decorativas.

10:30-13:30h

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

Gestiona tus trámites online con la Administración (M)

10:00h - 13:00h

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

17:00- 18:00h Semanal

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

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

11:30 a 13:00h Semanal

TARDE



Exposición:

“Guatemala trabajando por los derechos de las niñas” de UNICEF ESPAÑA (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

