

# ESPAZIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2026



red de  
espacios de  
igualdad

Espacio 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](mailto: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 Recreio 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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal)



# 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, 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 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

# 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 venir 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

# SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

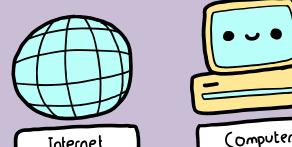
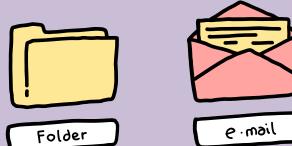
## LUNES 16

### 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, 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 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

# 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