

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN MARZO 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
- Exposición: "Mujeres Artivando" por Nadia Benavides (TP)



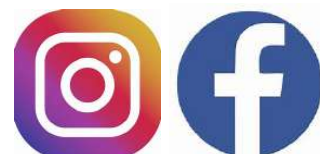
MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal



SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 2

"Vive cada momento de forma que no tengas que arrepentirte de nada".
Simone de Beauvoir

TARDE

CINEFORUM: "8M: Día Internacional de las Mujeres" (TP)

En el marco del 8M, os invitamos a explorar, debatir y reflexionar sobre diversas historias de amor.
17:00-19:30h Semanal



MARTES 3

MAÑANA

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)

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.

17:00-19:30h 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

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. Y otra, en la que nos inspiraremos en ellas para explorar distintas técnicas, lenguajes artísticos y crear con nuestras propias manos.

11:30h a 13:30h Semanal

Taller de Autoprotección (M)

C.D.M. de Daoiz y Velarde (Plaza Daoiz y Velarde, 5)

12:00 a 14:00h

TARDE

Taller de iniciación a la radio (M)

17:00h a 18:30h Semanal

JUEVES 5

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Las salidas del Mirabal: Exposición "Mujeres Leyendas del Deporte"

Conoce la trayectoria y los logros de las mujeres deportistas de renombre mundial, nacional y local.

Centro Sociocultural Clara Campoamor – Sala: Maruja Mallo.

12:00 a 14:00h

Mindfulness (M)

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



ACTO CONMEMORATIVO COMUNITARIO 8M: "Somos más en todas partes"

10:30- 13:30h

Art Club: grupo autónomo

El club de arte es un espacio creativo para mujeres que quieran juntarse a dibujar, pintar, dar forma a sus proyectos artísticos de manera libre.

11:00- 14:00h

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 9 AL 13 DE MARZO 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 9

TARDE

Guarda y accede a tus archivos en la nube (M)

En este taller aprenderás a guardar tus archivos en la nube para no tener problemas de almacenamiento. Verás herramientas como Google Drive, One Drive y Dropbox
16:00-19:00h Semanal



CINEFORUM: "8M: Día Internacional de las Mujeres" (TP)
17:00-19:30h Semanal

MARTES 10

MAÑANA

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

Si quieres ir de excursión a la montaña aprovecha para venirte con nosotras.
9:30-15:00h



Taller de escritura creativa (M)
12:30 a 14:00h Semanal

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)
17:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

Conocer para crear: taller de arte (M)
11:30h a 13:30h 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 aprenderemos las herramientas básicas, tanto técnicas como teóricas, para hacer nuestro propio programa de radio. Un espacio para aprender juntas, para contar y para contarnos.
17:00h a 18:30h Semanal



JUEVES 12

MAÑANA

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

Mindfulness (M)
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 13

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)
10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo
11:00- 14:00h

"Hablemos de nosotras: Salud ginecológica. Comprender, Prevenir y Cuidar." (M)
De la mano de una ginecóloga y una matrona del CMS de Tetuán, abordaremos la anatomía y fisiología femenina, las principales enfermedades y patologías ginecológicas, la menopausia y el cuidado del suelo pélvico.
12:00 a 13:30h 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 MARZO 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 16

TARDE

Guarda y accede a tus archivos en la nube (M)
16:00-19:00h Semanal



CINEFORUM: "8M: Día Internacional de las Mujeres" (TP)
17:00-19:30h Semanal

MARTES 17

MAÑANA

Taller de escritura creativa (M)
12:30 a 14:00h Semanal



TARDE

Taller de masculinidades (H)
Espacio de reflexión sobre las masculinidades y su papel en la construcción de relaciones igualitarias.
17:00h a 18:30h Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)
17:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

Educación y Salud Financiera (M)
Aprende a manejar tu dinero y como protegerte del fraude y las ciberestafas. Descubre cómo ahorrar, consumir mejor y empezar a invertir con autonomía.
10:30h a 12:00h

Inauguración Exposición "Mujeres Artivando" en el marco del taller de Conocer para crear: taller de arte (M)
11:30h a 13:30h

Escuela de bicicletas: nivel intermedio (M)
12:00-13:30h Quincenal

TARDE

Taller de iniciación a la radio (M)
17:00h a 18:30h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

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

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

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película. Sesión especial (M)
Durante la sesión de este taller dedicaremos el tiempo a profundizar en la técnica y el análisis de la imagen, el color y los planos a la hora de contar historias.
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

Art Club: grupo autónomo
11:00- 14:00h

"Hablemos de nosotras": Salud ginecológica. Comprender, Prevenir y Cuidar." (M)
12:00 a 13:30h Semanal

TARDE

Exposición: "Mujeres Artivando" por Nadia Benavides (TP)
Visita libre
16:00-20:00h 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

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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 23



TARDE

Guarda y accede a tus archivos en la nube (M)

16:00-19:00h Semanal

CINEFORUM: "8M: Día Internacional de 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

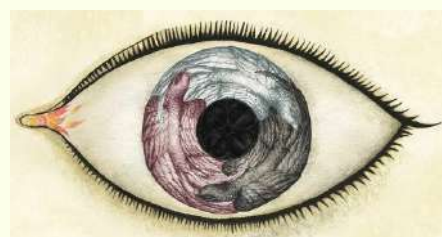
MARTES 24

MAÑANA

Las salidas del Mirabal: Ana Juan- Wunderkammer

En CentroCentro veremos "Wunderkammer" es una exposición que conforma un espacio de proceso creativo donde Ana Juan se enfrenta y configura su propio universo

12:00 a 14:00h



Taller de escritura creativa (M)

12:30 a 14:00h Semanal

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Conocer para crear: taller de arte (M)

11:30h a 13:30h Semanal



TARDE

Taller de iniciación a la radio (M)

17:00h a 18:30h Semanal

Guarida creativa: (M)

Guarida procede, etimológicamente, de guarir; remedio, refugio o cura. Un espacio de consciencia corporal y creatividad para mujeres donde exploremos lo íntimo a través de diferentes modos de observación y expresión, mediante la escritura, la lectura, la poesía, el silencio, la música, la quietud o el movimiento.

17:45-19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

¡Desayuno Especial! (M)

En este desayuno especial, traeremos una persona invitada para desayunar juntas mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos por el Día de la Visibilidad Transexual.

10:30-12:00h Semanal

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

Trámites y acompañamiento jurídico en extranjería (M)

Conocerás los distintos tipos de autorizaciones de residencia, sus requisitos y la documentación necesaria. CEAR Madrid

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

17:00- 18:30h 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

Consultorio informático (M)

Espacio mensual en el que resolveremos diferentes dudas digitales.

10:30h - 13:00h



Art Club: grupo autónomo

11:00- 14:00h

"Hablemos de nosotras": Salud ginecológica. Comprender, Prevenir y Cuidar." (M)

12:00 a 13:30h Semanal

TARDE

Exposición: "Mujeres Artivando" por Nadia Benavides (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



MADRID

Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal



SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 30



TARDE

CINEFORUM: “8M: Día Internacional de las Mujeres” (TP)
17:00-19:30h Semanal



MARTES 31

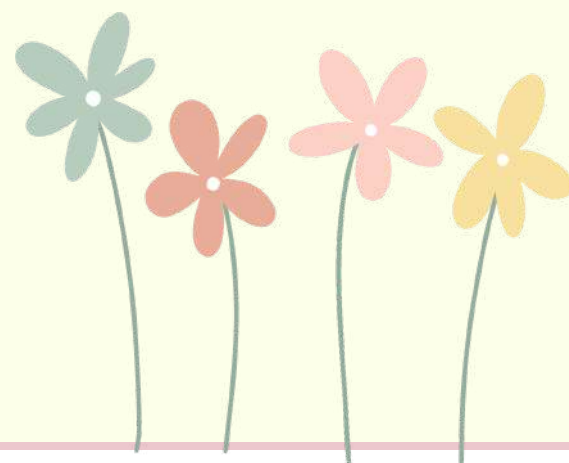
MAÑANA

Taller de escritura creativa (M)
12:30 a 14:00h Semanal



TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)
17:00-19:30h Semanal



CONSULTORIO INFORMÁTICO

Empodérate digitalmente

¿Qué es y cuál es el objetivo?



El Consultorio Informático es un taller práctico y participativo que sustituye a las antiguas asesorías informáticas.

Ahora, las dudas digitales se trabajan en grupo, compartiendo experiencias y soluciones entre todas.

Nuestro objetivo es fortalecer tu autonomía tecnológica

¿Cómo lo vamos a hacer?



✓ Llamas al espacio comunicando las dudas digitales que tienes.

✓ Una profesional, te llamará para conocer tu disponibilidad, reunir mayor información si se necesitara o plantearte una alternativa más ajustada.

✓ Diseñamos un taller grupal que responda a tu duda y otras similares que hayan planteado otras mujeres.

✓ Las trabajamos de forma colectiva en una de las sesiones y podrás resolver tus dudas y, también, beneficiarte de las que planteen otras compañeras.

¿Cuándo será?



Se programarán **mensualmente** dos sesiones: Segundos miércoles (sesión de tarde); terceros viernes de cada mes (sesión de mañana). Según tu disponibilidad, se te redirigirá a la que mejor se ajuste.

Construcción colectiva



Este espacio **lo construimos entre todas**. Según se vaya desarrollando, se podrán ir haciendo modificaciones en contenido, horario y duración para garantizar el buen funcionamiento de las sesiones.

Recuerda que...



✓ No somos expertas en nuevas tecnologías, sino que nos vamos formando, consultando y practicando de manera regular.

✓ Este espacio puede generar muchas más dudas de las que planteas en un inicio, pero recuerda que, es un espacio conjunto, el contenido no se centrará exclusivamente en dudas individuales.

✓ Es un proceso de aprendizaje, y como todo proceso requiere de un tiempo y de práctica por tu parte.

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