

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN MAYO 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 y niñas entre 4 y 12 años). Para mujeres que participan en el Espacio.
Es necesaria cita previa

- Asesoría artística
- Un ordenador para mí. De 10:00 a 13:30 y de 16:00 a 19:30. Bajo disponibilidad
- 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 de 10:00 a 13:30h y de 16:00h a 19:30h. Registro en Acogida
- Exposición: "Mujeres Artivando" por Nadia Benavides (TP)
Exposición "Mujeres y desarrollo sostenible" (TP) Del 11 al 19

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 4 MAÑANA

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

Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, emociones y mundo interior a través del juego creativo y la expresión corporal. Un taller para descubrir nuestra propia danza y desarrollar la creatividad, la imaginación y el placer del movimiento.

12:00-13:30h Semanal



TARDE

CINEFORUM: "Día Internacional contra la LGTBIfobia" (TP)

17:00-19:30h Semanal

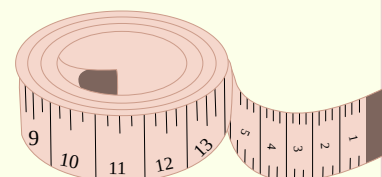
MARTES 5 TARDE



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 6 MAÑANA

Cantar para revolucionarse: coro de mujeres (M)

Si te apetece cantar en un espacio seguro apúntate a nuestro coro.

10:00-11:30 Semanal



Escuela de bicicletas: nivel avanzado (M)

Junto a la Escuela de bicicletas del CIEA Dehesa de la Villa os invitamos a este taller para montar en bici en compañía.

11:00-12:30h Semanal

JUEVES 7 MAÑANA

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

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

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

Cinefórum "Crónica de la sexualidad según mujeres" (TP)

Documental que explora las experiencias y la sexualidad de mujeres paraguayas, abordando tabúes y mitos, con comentarios de una sexóloga y la participación de la directora paraguaya Regina María José.

18:00-19:30h

VIERNES 8 MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

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 forma libre.

11:00- 13:30h Semanal

TARDE

Exposición: "Mujeres Artivando" por Nadia Benavides (TP)

Visita libre

16:00-19:30h Semanal



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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 11

MAÑANA

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

12:00-13:30h Semanal

Emprendimiento femenino (M)

Analizaremos las competencias emprendedoras, ventajas, inconvenientes y cómo desarrollar una idea de negocio
10:30h-12:30h



TARDE

CINEFORUM: "Día Internacional contra la LGTBifobia" (TP)
17:00-19:30h Semanal

MARTES 12

MAÑANA

Consultorio informático (M)

10:30h - 13:00h Mensual



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 13

MAÑANA

Cantar para revolucionarse: coro de mujeres (M)

Si te apetece cantar en un espacio seguro. Apúntate a nuestro coro
10:00-11:30 Semanal

Escuela de bicicletas: nivel avanzado (M)

Junto a la Escuela de bicicletas del CIEA Dehesa de la Villa os invitamos a este taller para montar en bici en compañía.

11:00-12:30h Semanal

Taller de fanzines, narrar nuestra historia de vida a través del collage (M)

Un taller donde reconstruir nuestra historia de vida mediante collage y transformar nuestros aprendizajes en mensajes para otras, creando colectivamente un fanzine.

10:30h a 12:30h

JUEVES 14

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h 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 15

FESTIVO



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 18 MAÑANA

Taller VinculArte (M)

Espacio creativo para generar vínculos y expresar emociones a través del arte.

Un lugar seguro para compartir, conectar y acompañar procesos personales.

11:30 a 13:00h. Mensual

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Consultorio informático (M)

Espacio mensual en el que resolveremos diferentes dudas digitales.

16:30h - 19:00h Mensual

CINEFORUM: "Día Internacional contra la LGTBIfobia" (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 19 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



Las salidas del Mirabal: Mujer, moda y sociedad en el Museo del traje (TP)

12:00h a 14:00h

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 20 MAÑANA

Escuela de bicicletas: nivel avanzado (M)

Junto a la Escuela de bicicletas del CIEA Dehesa de la Villa os invitamos a este taller para montar en bici en compañía.

11:00-12:30h Semanal

Taller de fanzines, narrar nuestra historia de vida a través del collage (M)

Un taller donde reconstruir nuestra historia de vida mediante collage y transformar nuestros aprendizajes en mensajes para otras, creando colectivamente un fanzine.

10:30h a 12:30h



JUEVES 21 MAÑANA

¡Desayuno Especial! (M)

En este desayuno especial, traeremos una persona invitada para desayunar juntas mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos por el Día internacional de lucha contra la LGTBIfobia.

10:30-12:00h 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 22 MAÑANA

Conversatorio Día Internacional de Acción para la Salud de las Mujeres (M)

Reflexionaremos sobre la salud de las mujeres, visibilizando las desigualdades que la atraviesan y reivindicando el derecho a una atención digna

11:00-12:30h

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 13:30h Semanal

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

11:30-13:00h Semanal

TARDE

Tertulia Jurídica: ¿hablamos de leyes? (M)

17:30 a 19:00h Mensual

Exposición: "Mujeres Artivando" por Nadia Benavides (TP)

Visita libre

16:00-19:30h Semanal

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

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 25

Taller VinculArte (M)

Espacio creativo para generar vínculos y expresar emociones a través del arte.

Un lugar seguro para compartir, conectar y acompañar procesos personales.

11:30 a 13:00h. Mensual

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Fantástikas autoras (M)

Este taller se centrará en diversas autoras cuyos relatos nos permitan abordar temas de actualidad para debatir sobre ellos; uniremos el club de lectura y la tertulia feminista y de temática social. El texto se enviará previamente por correo electrónico o se indicará cómo adquirirlo y se debatirá en la sesión correspondiente.

17:30-19:00h

CINEFORUM: "Día Internacional contra la LGTBIfobia" (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 26

MAÑANA



TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Cantar para revolucionarse: coro de mujeres (M)

Si te apetece cantar en un espacio seguro, apúntate a nuestro coro
10:00-11:30 Semanal

Escuela de bicicletas: nivel avanzado (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Guarida: lo íntimo en su deseo (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

JUEVES 28

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Jornada: "Construyendo Comunidad" (TP)

Te invitamos a participar en una jornada destinada a proporcionar información real sobre vivienda, salud, empleo y derechos de las personas migrantes. Jornada organizada por la Comisión de Inmigración del distrito de Tetuán.

10:00-11:30h



TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

17:00- 18:00h Semanal

VIERNES 29

MAÑANA

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

Si quieres ir de excursión a la montaña aprovecha para venirte con nosotras.

9:00-16:30h

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

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

11:30-13:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 13:30h Semanal

TARDE

Exposición: "Mujeres Artivando" por Nadia Benavides (TP)

Visita libre

16:00-19:30h Semanal

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