

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN JUNIO 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 (niñas y niños 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)

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 1
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 del Orgullo LGBTI" (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 2
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 3
MAÑANA

Revisar la autoexigencia para cuidarnos mejor (M)

Reflexionaremos sobre cómo la autoexigencia en las mujeres está influida por mandatos de género
11:00-12:30h Semanal



TARDE

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.
16:30-18:00h Semanal

JUEVES 4
MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

Los desayunos son un espacio de encuentro entre mujeres. Un espacio ameno, divertido y distendido donde charlar y compartir sobre diferentes temas. Anímate a pasar una mañana en compañía mientras disfrutaremos de un buen desayuno.
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

VIERNES 5
MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo (M)

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- 14:00 h Semanal

TARDE

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

Visita libre

16:00-19:30h Semanal

Proyección del documental "Luz, ánimo y confianza" (TP)

Una mirada más cercana, humana y transparente para entender la realidad de las mujeres trans. La proyección se cierra con un concierto en directo de Maite Zarzadoras.
Espacio de Igualdad Elena Arnedo
18:30- 20:30h Semanal

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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 8

MAÑANA

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE



**Las salidas del Mirabal (TP)
Lorca y el archivo. Memoria en movimiento-**

Residencia de estudiantes

La residencia de estudiantes acoge esta exposición centrada en la evolución del archivo del poeta Federico García Lorca, desde su muerte hasta nuestros días.

17:00- 19:30h

CINEFORUM: "Día Internacional del Orgullo LGBTI" (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 9

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:30h Semanal



Taller de masculinidades (H)

Espacio de reflexión sobre las masculinidades y su papel en la construcción de relaciones igualitarias

18:00-19:30h Mensual

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Revisar la autoexigencia para cuidarnos mejor (M)

11:00-12:30h Semanal

Consultorio informático (M)

10:30h - 13:00h Mensual



Juani Bermejo Vega

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.

11:00-12:30h Mensual

TARDE

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

16:30-18:00h Semanal

JUEVES 11

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

"Habitarne" (M)

Bienestar emocional, expresión personal y el fortalecimiento de redes de apoyo mediante procesos creativos. A través de la creación plástica, el movimiento y la palabra, se pretende favorecer el empoderamiento personal y la participación comunitaria

10:30-13:30h

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

17:00- 18:00h Semanal



Alice Guy

VIERNES 12

MAÑANA



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

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

9:00-15:30h Mensual

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 14:00 h 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 15 AL 19 DE JUNIO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 15
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

¡Fiesta de verano!

Festejamos un año más en el Espacio con una muestra de las actividades realizadas a lo largo del año. Con ello, se pretende promover el fortalecimiento de vínculos entre las distintas mujeres, así como con otras mujeres y hombres del distrito. Un espacio de encuentro y participación.

Centro Sociocultural de Tetuán

17:00- 19:00h

MARTES 16

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.

17:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Conocerme sin vergüenza: Taller de sexualidad (M)

11:00-12:30h Mensual



TARDE

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

16:30-18:00h Semanal

JUEVES 18

MAÑANA

¡Desayuno Especial! (M)

Nos acompañará una persona invitada para desayunar y reflexionar por el Día Internacional del Orgullo LGBTI

10:30-12:00h Semanal

¡Nos vamos al cine! (TP)

Veremos la película "La deuda" y debatiremos sobre el derecho a la vivienda con su director.

Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas

10:45-13:30h

Las salidas del Mirabal: "Las ingenieras domésticas y la revolución de la cocina" (TP)

Museo Artes Decorativas

11:30 a 13:00h

TARDE

Nosotras Contamos: hacemos nuestra película (M)

17:00- 18:00h Semanal

VIERNES 19
MAÑANA

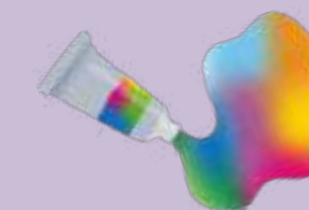
Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

Si te gusta el ganchillo y estar en compañía con otras mujeres, ¡este es tu espacio! Un grupo en el que tejeremos mucho más que lanas: reflexionaremos, compartiremos y construiremos redes de apoyo.

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 14:00 h Semanal



TARDE

Tertulia Jurídica: ¿hablamos de leyes? (M)

17:30 a 19:00h Mensual

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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 22

MAÑANA

"Entre Líneas: Circuito de sensibilización contra la violencia" (M)

Experiencia de sensibilización basada en un recorrido por diferentes estaciones temáticas construidas a partir de objetos simbólicos que representan distintas formas de violencia contra las mujeres. A través de la observación, la reflexión y la interacción, identificaremos violencias normalizadas y exploran alternativas basadas en el cuidado y el respeto.

10:30-13:30h

TARDE

Consultorio informático (M)

Espacio colectivo donde resolveremos diferentes dudas digitales.

16:30h - 19:00h Mensual

¡CINEFORUM ESPECIAL por el Día Internacional del Orgullo LGBTI! (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 23

MAÑANA

Visita al Tribunal Constitucional (TP)

Ven a conocer la historia y el papel del Tribunal Constitucional en un encuentro para acercarnos a las instituciones y reflexionar sobre derechos, ciudadanía e igualdad.

10:00-12:00h



TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:30h Semanal

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Conocerme sin vergüenza: Taller de sexualidad (M)

11:00-12:30h Mensual

TARDE

Representación Teatral (TP)

En esta obra, un grupo de mujeres se reúne para hablar de aquello que sostiene la vida y, sin embargo, tantas veces permanece invisible: el cuidado. A través de escenas cotidianas, recuerdos, silencios, cansancios y también momentos de humor y ternura, Las protagonistas ponen en común sus experiencias como cuidadoras, cuidadas y mujeres atravesadas por la responsabilidad de atender a otras personas, a la familia y a sí mismas.

Centro Cultural Galileo
17:00-19:30h Semanal

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

16:30-18:00h Semanal

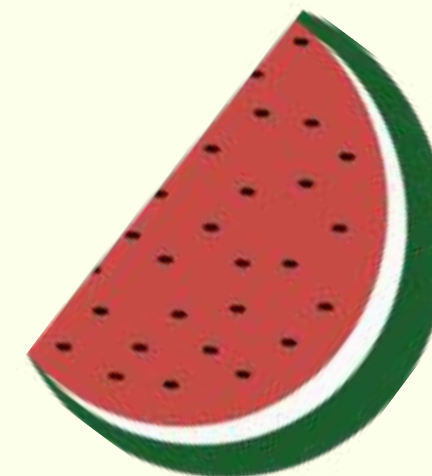
JUEVES 25

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

Los desayunos son un espacio de encuentro entre mujeres. Un espacio ameno, divertido y distendido donde charlar y compartir sobre diferentes temas. Anímate a pasar una mañana en compañía mientras disfrutaremos de un buen desayuno

10:30-12:00h Semanal



VIERNES 26

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- 14:00 h Semanal

TARDE



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

SEMANA DEL 29 AL 30 DE JUNIO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 29

TARDE



CINEFORUM: "Día Internacional del Orgullo LGBTI" (TP)
17:00-19:30h Semanal

MARTES 30

MAÑANA



"Mi cuerpo habla" (M)

Taller vivencial dirigido a mujeres que utiliza el movimiento consciente y la expresión corporal como herramientas para el bienestar físico y emocional. Mediante dinámicas accesibles y respetuosas con la diversidad corporal, se fomenta la conexión con el propio cuerpo, la escucha interna, la autoestima y el fortalecimiento personal, generando espacios de cuidado, inclusión y empoderamiento.

10:30-13:30h

TARDE

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



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