

# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN JULIO 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](mailto:caimujerhm3@madrid.es)

Presencialmente: Calle Bravo Murillo, 133 (Casa de Baños). Entrada por c/Juan Pantoja, 2.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Viernes de 8:00 a 16:00 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: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (TP)

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE JULIO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN



*"Porque soy vida,  
soy tierra,  
soy río,  
soy parte del camino."  
Berta Cáceres*



## MIÉRCOLES 1 MAÑANA

### Movimiento en Verano (M)

Este verano os proponemos un taller de movimiento para conectar con nuestro cuerpo y con el espacio y disfrutar del placer de bailar juntas.  
12:30-14:00h 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 2 MAÑANA

**Los desayunos veraniegos (M)**  
10:30-12:00h Semanal

TARDE



### ¡Club de Lectura!

En este club de lectura compartiremos textos de escritoras y los comentaremos juntas para disfrutar del placer de la lectura con un a limonada fresquita.  
17:30 a 19:00 Semanal

## VIERNES 3 MAÑANA

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

**Art Club: grupo autónomo**  
11:00- 13:30h Semanal

**Retazos: Taller de collage (M)**  
El collage es una técnica artística que consiste en unir o superponer materiales diversos sobre una superficie para formar una composición. ¿Quieres aprender diferentes técnicas para expresarte creativamente?.  
De 12:00 a 13:30h

TARDE

**Exposición: "Conocer para crear"**  
Muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (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 6 AL 10 DE JULIO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 6

TARDE

### Consultorio informático (M)

Espacio colectivo donde resolveremos diferentes dudas digitales

16:30h - 19:00h Mensual



### CINEFORUM: "Historias de amistad" (TP)

17:00-19:30h Semanal



## MARTES 7

MAÑANA

### El verano: Taller creativo (M)

¿Qué es el verano para nosotras? en este taller nos juntaremos para responder estas preguntas a través de distintas propuestas creativas: fotografía, escritura, collage...

De 12:30 a 14:00h Semanal

TARDE

### Las salidas del Mirabal: Viviane

Sassen: Lux & Umbra

(PHotoESPAÑA 2026). (TP)

La exposición propone una relectura de su archivo, mostrándose como una instalación poética en la que imágenes de varias épocas, series y técnicas conviven libremente.

18:00 a 19:30h



## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

### Pinta y colorea: taller de arte (M)

Espacio de encuentro veraniego para explorar tu lado más creativo. Cada día exploraremos diferentes técnicas y propuestas artísticas desde el collage, la pintura, la fotografía, el fanzine y la escritura creativa.

11:00-13:00 Semanal

### BIBLIOTERAPIA: sanar y crecer a través de la lectura (M)

Descubre el poder de la lectura en este espacio de encuentro y reflexión. A través de la lectura de textos seleccionados este taller propone un viaje de autoconocimiento para gestionar emociones, aliviar el estrés y potenciar tu bienestar personal.

11:00-12:30h Quincenal

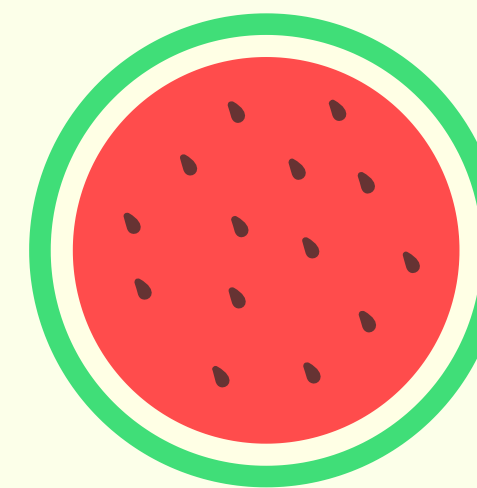
TARDE

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

16:30-18:00h Semanal

## JUEVES 9

MAÑANA



### Los desayunos veraniegos (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 10

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

### Retazos: Taller de collage (M)

De 12:00 a 13:30h

TARDE

### Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (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



Políticas Sociales,  
Familia e Igualdad

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

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



# SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 13 MAÑANA

### ¡Nos vamos a la piscina! (M)

Este verano nos juntamos a pasar la mañana en la piscina. Habrá juegos, conversaciones, algún largo y mucho solecito. Anímate a refrescarte con nosotras y acuérdate de traer crema de sol y aguita.

10:00- 14:00h



TARDE

### CINEFORUM: "Historias de amistad" (TP)

17:00-19:30h Semanal

## MARTES 14 MAÑANA

### El verano: Taller creativo (M)

¿Qué es el verano para nosotras? en este taller nos juntaremos para responder estas preguntas a través de distintas propuestas creativas: fotografía, escritura, collage...

De 12:30 a 14:00h Semanal



### Respiramos y nos relajamos (M)

Espacio grupal orientado a reducir el estrés y favorecer el bienestar mediante técnicas de relajación y conciencia corporal.

12:30-14:00h

TARDE

### Taller veraniego de escritura creativa (M)

De 17:00 a 18:30h

## MIÉRCOLES 15 MAÑANA

### Pinta y colorea: taller de arte (M)

Espacio de encuentro veraniego para explorar tu lado más creativo. Cada día exploraremos diferentes técnicas y propuestas artísticas desde el collage, la pintura, la fotografía, el fanzine y la escritura creativa.

11:00-13:00 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 16 MAÑANA

### Los desayunos veraniegos (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 17 MAÑANA

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

10:30 a 12:00h Semanal



### Art Club: grupo autónomo

11:00- 13:30h Semanal

TARDE

### Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (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 20 AL 24 DE JULIO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 20

### TARDE



**CINEFORUM: "Historias de amistad" (TP)**  
17:00-19:30h Semanal

## MARTES 21

### MAÑANA

**Respiramos y nos relajamos (M)**

Espacio grupal orientado a reducir el estrés y favorecer el bienestar mediante técnicas de relajación y conciencia corporal.

12:30-14:00h



**El verano: Taller creativo (M)**

¿Qué es el verano para nosotras? en este taller nos juntaremos para responder estas preguntas a través de distintas propuestas creativas: fotografía, escritura, collage...

De 12:30 a 14:00h Semanal

## MIÉRCOLES 22

### MAÑANA

**Pinta y colorea: taller de arte (M)**

Espacio de encuentro veraniego para explorar tu lado más creativo. Cada día exploraremos diferentes técnicas y propuestas artísticas desde el collage, la pintura, la fotografía, el fanzine y la escritura creativa.

11:00-13:00 Semanal

**BIBLIOTERAPIA: sanar y crecer a través de la lectura (M)**

11:00-12:30h Quincenal

### 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 23

### MAÑANA

**Los desayunos veraniegos (M)**

10:30-12:00h Semanal



### TARDE

**¡Club de Lectura!**

En este club de lectura compartiremos textos de escritoras y los comentaremos juntas para disfrutar del placer de la lectura con un a limonada fresquita.

17:30 a 19:00 Semanal

## VIERNES 24

### MAÑANA

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

10:30 a 12:00h Semanal

**Art Club: grupo autónomo**

11:00- 13:30h Semanal

**Retazos: Taller de collage (M)**

El collage es una técnica artística que consiste en unir o superponer materiales diversos sobre una superficie para formar una composición. ¿Quieres aprender diferentes técnicas para expresarte creativamente?

De 12:00 a 13:30h

### TARDE

**Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (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 27 AL 31 DE JULIO DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 27

### Las salidas del Mirabal: Arteterapia en el museo Thyssen (TP)

En esta salida vamos a conocer el museo de una manera diferente. Qué pasaría si, en vez de solo fijarnos en quién hizo la obra o de qué periodo de la historia es, pudiéramos hablar con ellas y ver qué nos quieren decir sobre nosotras mismas.

De 12:00 a 14:00h

### TARDE



**CINEFORUM:**  
"Historias de amistad" (TP)  
17:00-19:30h  
Semanal

## MARTES 28

### MAÑANA

### El verano: Taller creativo (M)

¿Qué es el verano para nosotras? en este taller nos juntaremos para responder estas preguntas a través de distintas propuestas creativas: fotografía, escritura, collage...

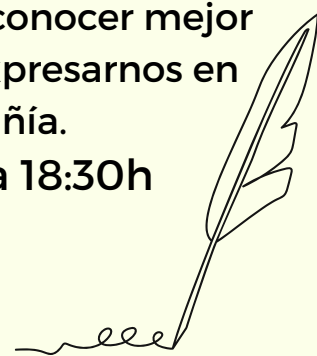
De 12:30 a 14:00h Semanal

### TARDE

### Taller veraniego de escritura creativa (M)

Nos juntaremos para jugar con las palabras, descubrir diferentes técnicas de escritura creativa, que nos ayudarán a conocer mejor nuestra voz y expresarnos en compañía.

De 17:00 a 18:30h



## MIÉRCOLES 29

### MAÑANA

### Pinta y colorea: taller de arte (M)

Espacio de encuentro veraniego para explorar tu lado más creativo. Cada día exploraremos diferentes técnicas y propuestas artísticas desde el collage, la pintura, la fotografía, el fanzine y la escritura creativa.

11:00-13:00 Semanal



### Movimiento en Verano (M)

Este verano os proponemos un taller de movimiento para conectar con nuestro cuerpo y con el espacio y disfrutar del placer de bailar juntas.

12:30-14:00h Semanal

## JUEVES 30

### MAÑANA

### Los desayunos veraniegos (M)

10:30-12:00h Semanal

### Consultorio informático (M)

Espacio colectivo donde resolveremos diferentes dudas digitales.

10:30h - 13:00h Mensual

### TARDE

### ¡Club de Lectura!

En este club de lectura compartiremos textos de escritoras y los comentaremos juntas para disfrutar del placer de la lectura con un a limonada fresquita.

17:30 a 19:00 Semanal

## VIERNES 31

### MAÑANA

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

10:30 a 12:00h Semanal



### TARDE

**Exposición: "Conocer para crear"**  
muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (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