

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 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 8:00 A 16:00.
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 8:00 A 16:00h.
Registro en Acogida



Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (TP) Horario de apertura del centro bajo disponibilidad de sala



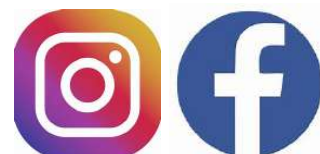
MADRID

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 3 AL 7 DE AGOSTO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

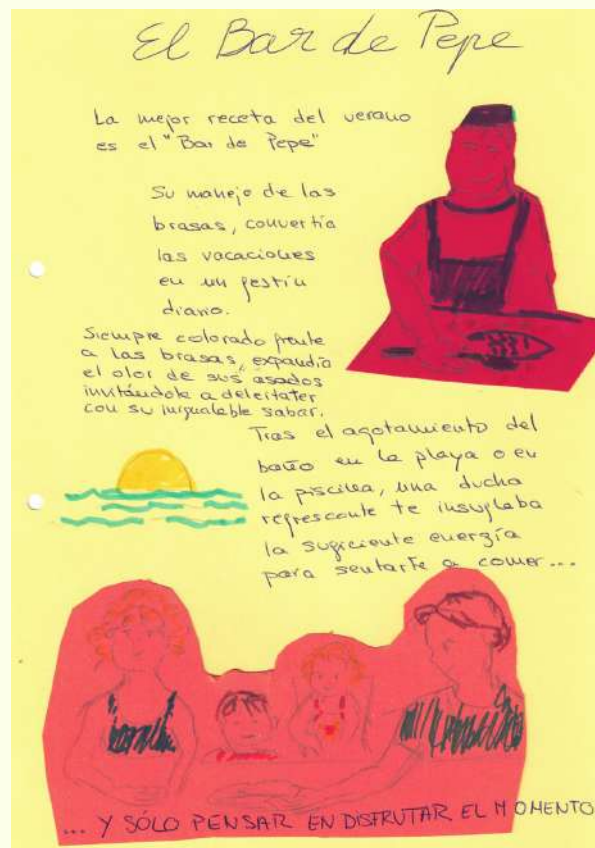
LUNES 3 MAÑANA

CINEFORUM: "Historias de animación" (TP)
11:00-13:30h Semanal

Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (TP)
Visita libre bajo disponibilidad de sala

MARTES 4 MAÑANA

Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (TP)
Visita libre bajo disponibilidad de sala



Creación de un recetario en el taller "El verano"

MIÉRCOLES 5 MAÑANA



La creadora Josefa Tolrá

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

JUEVES 6 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 7 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

Taller: Entre tertulias y anécdotas (M)
Un espacio para cuestionar la mala fama del cotilleo y explorar su potencial como herramienta de cuidado, transmisión de saberes y construcción de comunidad. A través de la conversación compartida, reflexionaremos tanto sobre temas cotidianos como historias de vida y temas tabú.
De 11:00 a 12:30h

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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 10

MAÑANA

El arte de no hacer nada (M)

Un espacio para descansar y reflexionar sobre el lugar que ocupa el descanso en nuestras vidas y las dificultades que encontramos para detenernos en un contexto marcado por la productividad y la falta de tiempo

De 10:30 a 12:00h



CINEFORUM: "Historias de animación" (TP)

11:00-13:30h Semanal

MARTES 11

MAÑANA



Collage de Grete Stern

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

Consultorio informático (M)

Espacio colectivo donde resolveremos diferentes dudas digitales

10h - 12h Mensual

MIÉRCOLES 12

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

JUEVES 13

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

Las salidas del Mirabal: Laia Abril- Endometriosis. El dolor silenciado 1860 - 2026- PHOTOESPAÑA (M)

La exposición en el Museo del Romanticismo reúne los cuerpos fragmentados de siete personas con endometriosis, mostrando la disociación necesaria para sobrevivir. Las obras establecen una continuidad histórica entre la patologización de los cuerpos femeninos y la persistente deslegitimación del dolor.

De 10 a 11:30h

VIERNES 14

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

¡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

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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 17 MAÑANA

El arte de no hacer nada (M)

Un espacio para descansar y reflexionar sobre el lugar que ocupa el descanso en nuestras vidas y las dificultades que encontramos para detenernos en un contexto marcado por la productividad y la falta de tiempo

De 10:30 a 12:00h



Creación de un recetario en el taller "El verano"

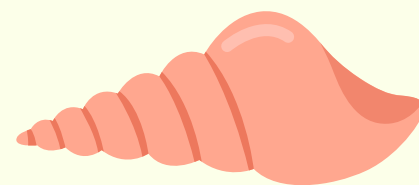
MARTES 18 MAÑANA

Las salidas del Mirabal: YO FUI A E.G.B.- Conde Duque. (TP)

En esta visita haremos un recorrido a través de los recuerdos de nuestra infancia, seremos transportados a estancias de la época, nos encontraremos con objetos, sonidos, olores que creíamos desaparecidos al convertirnos en supuestos seres adultos.

De 10:30 a 12:00h

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 19 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

Respiramos y nos relajamos (M)
Espacio grupal orientado a reducir el estrés y favorecer el bienestar mediante técnicas de relajación y conciencia corporal.

11:30-13:00h

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

JUEVES 20 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

¡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.

12:30 a 14:00



VIERNES 21 MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Taller: Entre tertulias y anécdotas (M)

Un espacio para cuestionar la mala fama del cotilleo y explorar su potencial como herramienta de cuidado, transmisión de saberes y construcción de comunidad. A través de la conversación compartida, reflexionaremos tanto sobre temas cotidianos como historias de vida y temas tabú.

De 11:00 a 12:30h

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

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

Visita libre bajo disponibilidad de sala

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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO DE 2026

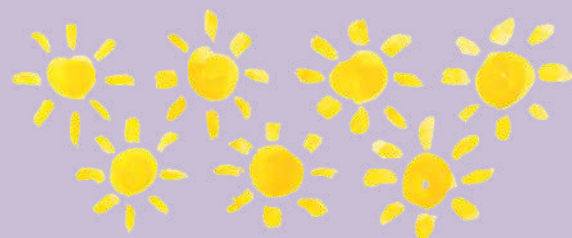
LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 24

MAÑANA

CINEFORUM: "Historias de animación" (TP)
11:00-13:30h Semanal

Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (TP)
Visita libre bajo disponibilidad de sala



MARTES 25

MAÑANA



Creación de un recetario en el taller "El verano"

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 26

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

Respiramos y nos relajamos (M)

11:30-13:00h

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

JUEVES 27

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

¡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.
12:30 a 14:00

VIERNES 28

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)
10:30 a 12:00h Semanal
Art Club: grupo autónomo
11:00- 13:30h Semanal

Taller: Entre tertulias y anécdotas (M)

Un espacio para cuestionar la mala fama del cotilleo y explorar su potencial como herramienta de cuidado, transmisión de saberes y construcción de comunidad. A través de la conversación compartida, reflexionaremos tanto sobre temas cotidianos como historias de vida y temas tabú.
De 11:00 a 12:30h

Exposición: "Conocer para crear" muestra colectiva de las participantes del taller de arte de los miércoles. (TP)
Visita libre bajo disponibilidad de sala

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

SEMANA DEL 31 DE AGOSTO DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 31
MAÑANA

CINEFORUM: "Historias de
animación" (TP)
11:00-13:30h 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



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

