

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 14:00 y de 16:00 a 20:00. 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: "Componer fragmentos" de Kira Balseca Carrera y Gigi Bardelg. (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 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2026

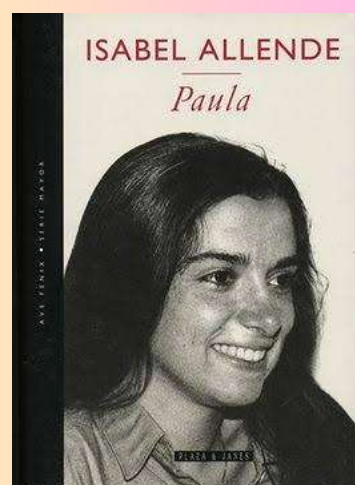
LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

Este mes os proponemos la siguiente lectura:

Paula, de la reconocida escritora Isabel Allende.

Publicada en 1994, esta novela autobiográfica nació como un diario escrito junto al lecho de hospital de su hija Paula. Lo que comenzó como una carta para ayudarla a recuperar la memoria al despertar, se convirtió en un deslumbrante autorretrato familiar y una conmovedora lección de aceptación.

Os invitamos a sumergiros en sus páginas durante las próximas semanas.



MARTES 1

MAÑANA



Movimiento en Verano (M)

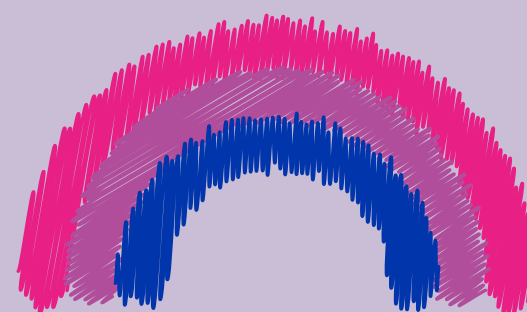
Este verano os proponemos un taller de movimiento para conectar con nuestro cuerpo y con el espacio y disfrutar del placer de bailar juntas.

12:30-14:00h Semanal



MIÉRCOLES 2

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.

11:00-13:00h Semanal



JUEVES 3

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

Envidiosa: ¿Qué nos atraviesa? (M)

A partir de la serie argentina "Envidiosa" analizaremos qué estereotipos de género nos atraviesan y pensaremos juntas en qué consiste ser mujeres en nuestra sociedad.

17:00 a 19:00 Semanal

VIERNES 4

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

Aquí entrelazamos hilos, historias y risas. Creamos un grupo para tejer mucho más que lana: un espacio para reflexionar, apoyarnos y construir una red de amistad y complicidad. ¡Te esperamos con las agujas listas!

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 13:30h Semanal

TARDE



El abrazo que nos une: una red indestructible. (M)

Celebrar y dignificar la memoria colectiva del E.I. transitando de la vivencia íntima de las mujeres hacia una convocatoria para todo el centro que culmine con una instalación artística compartida.

16:00 a 17:30h Semanal

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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 7

TARDE

Taller de escritura creativa (M)

Un espacio para descubrir el placer de escribir, jugar con las palabras y dar forma a nuestras propias historias.

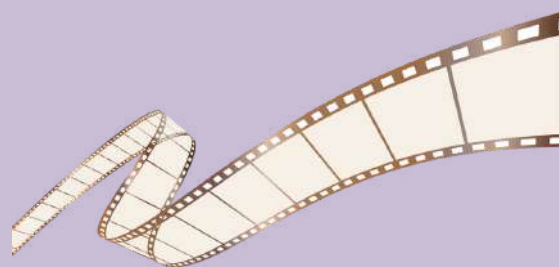
17:00 a 18:30h Semanal



CINEFÓRUM: "Dame la pasta" (TP)

Crear un espacio colectivo de diálogo, reflexión crítica y análisis compartido sobre los temas, emociones y valores que plantea algunas escenas de películas.

17:00-19:30h Semanal



MARTES 8

MAÑANA

Movimiento en Verano (M)

12:30-14:00h Semanal

TARDE

Taller de postales: Estuve aquí y me acordé de ti (M)

Reflexionaremos sobre qué es la amistad, el valor de los vínculos y el apoyo mutuo, la importancia de cuidar y dejarnos cuidar, a la vez que diseñaremos una postal que después mandaremos por correo.

De 17:00 a 18:30 Semanal

Taller de arte (M)

Espacio para explorar la creatividad y la expresión personal a través de diferentes técnicas y lenguajes artísticos. Una propuesta para experimentar, compartir y disfrutar del proceso creativo, sin necesidad de experiencia previa

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 9

TARDE



Pasea y Mapea (M)

Ven con nosotras a conocer mejor el barrio y saber de qué recursos disponemos. Mientras paseamos crearemos juntas un mapa en el que recoger aquellos lugares de interés que tenemos en nuestro entorno.

De 17:00 a 18:30 Semanal

Taller intensivo de radio (M)

Una experiencia práctica para acercarse al mundo de la radio y descubrir sus posibilidades como herramienta de comunicación y expresión.

17:30- 19:30h Semanal

JUEVES 10

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal



Mindfulness (M)

Descubre el bienestar que produce el Mindfulness y dedícate un momento a ti misma

11:00-12:30h Semanal



TARDE

Envidiosa: ¿Qué nos atraviesa? (M)

A partir de la serie argentina "Envidiosa" analizaremos qué estereotipos de género nos atraviesan y pensaremos juntas en qué consiste ser mujeres en nuestra sociedad.

17:00 a 19:00h Semanal

VIERNES 11

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 13:30h Semanal

TARDE

El abrazo que nos une: una red indestructible. (M)

16:00 a 17:30h Semanal

Exposición: "Componer fragmentos" de Kira Balseca Carrera y Gigi Bardelg (TP). Visita libre

Muestra conjunta de Gigi Bardelg y Kira Balseca Carrera en la que comparte su obra. A través de diversas técnicas como el collage, la escritura y la fotografía, exploran la figura femenina, el tiempo, los diferentes espacios y lugares de la realidad; enfocándose en el viaje de descomponerla y volver a componerla

16:00-20:00h Semanal

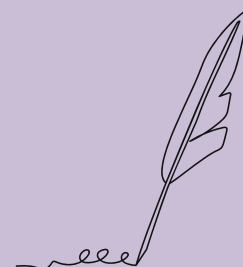
(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

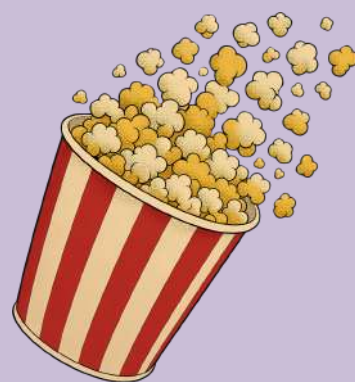
LUNES 14

TARDE



Taller de escritura creativa (M)
17:00 a 18:30h Semanal

CINEFÓRUM: "Dame la pasta" (TP)
Crear un espacio colectivo de diálogo, reflexión crítica y análisis compartido sobre los temas, emociones y valores que plantea algunas escenas de películas.
17:00-19:30h Semanal



MARTES 15 MAÑANA

Aprende conceptos financieros básicos (M)

En colaboración con Nantik Lum, aprenderás a manejar tus finanzas personales y tomar mejores decisiones en tu día a día

10:30h-12:30h Semanal

Movimiento en Verano (M)
12:30-14:00h Semanal

TARDE



Taller de postales: Estuve aquí y me acordé de ti (M)
De 17:00 a 18:30 Semanal

Patchwork: mujeres alrededor de la costura
De 17:00 a 19:30 Semanal
Taller de arte (M)
17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 16 MAÑANA

Pinta y colorea: Taller de Arte (M)
11:00-13:00h Semanal

TARDE

Consultorio informático (M)
Espacio colectivo donde resolveremos diferentes dudas digitales
16:30-18:30h Mensual

Pasea y Mapea (M)
De 17:00 a 18:30 Semanal

Taller intensivo de radio (M)
17:30- 19:30h Semanal

Guarida: refugio creativo(M)
Un espacio de consciencia corporal y creatividad donde exploremos lo íntimo.
17:30-19:30h Semanal

JUEVES 17 MAÑANA



¡Desayuno especial! (M)
En este desayuno especial, pensaremos juntas sobre los mitos que hay alrededor de las personas bisexuales. Contaremos con el acompañamiento de una experta para desayunar juntas, mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos y jugamos por el Día de la visibilidad bisexual.
10:30-12:00h Semanal

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

TARDE

Envidiosa: ¿Qué nos atraviesa? (M)
A partir de la serie argentina "Envidiosa" analizaremos qué estereotipos de género nos atraviesan y pensaremos juntas en qué consiste ser mujeres en nuestra sociedad.
17:00 a 19:00 Semanal

VIERNES 18 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

El abrazo que nos une: una red indestructible. (M)
16:00 a 17:30h Semanal



Exposición: "Componer fragmentos" de Kira Balseca Carrera y Gigi Bardelg (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 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 21

MAÑANA

Igualdad salarial (M)

Por el día internacional de la igualdad salarial, desmontaremos mitos y reflexionaremos sobre la igualdad retributiva para comprender las causas y el impacto de la brecha salarial.
10:30h-12:00h Puntual (M)



TARDE

Taller de escritura creativa (M)

17:00 a 18:30h Semanal

CINEFÓRUM: "Dame la pasta" (TP)

17:00-19:30h Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Presupuesto personal y familiar: Ahorro (M)

En colaboración con Nantik Lum, aprenderás a identificar y clasificar tus gastos con el objetivo de ahorrar en la cesta de la compra y justificar cualquier ayuda recibida, entre otras.

10:30h-12:30h Semanal

Movimiento en Verano (M)

12:30-14:00h Semanal

TARDE

Taller de postales: Estuve aquí y me acordé de ti (M)

De 17:00 a 18:30 Semanal

Patchwork: mujeres alrededor de la costura

De 17:00 a 19:30 Semanal

Taller de arte (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA



Pinta y colorea: Taller de Arte (M)

11:00-13:00h Semanal

TARDE

Taller intensivo de radio (M)

17:30- 19:30h Semanal

Pasea y Mapea (M)

De 17:00 a 18:30 Semanal



Guarida: refugio creativo (M)

17:30-19:30h Semanal

JUEVES 24

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE



El Espacio de Igualdad: Jornada de Encuentro

En esta jornada nos encontraremos para compartir un espacio, que no es otro que el Espacio de Igualdad. Un tiempo para juntarnos y pensar qué significa este lugar para nosotras.

17:00 a 19:00h Puntual

VIERNES 25

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 13:30h Semanal

Las salidas del Mirabal:

«Disfuncionarias. Tanit Plana»

Museo Cerralbo (TP)

A través de telas de gran formato la instalación de Tanit Plana (xplora la tensión entre las lógicas institucionales que sostienen el museo y la realidad viva de las colecciones.

12:00 a 13:30h Puntual

TARDE

El abrazo que nos une: una red indestructible. (M)

16:00 a 17:30h Semanal

Exposición: "Componer fragmentos" de Kira Balseca Carrera y Gigi Bardelg (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 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 28

TARDE

Taller de escritura creativa (M)
17:00 a 18:30h Semanal

CINEFÓRUM: "Dame la pasta" (TP)
17:00-19:30h Semanal

"Utopías imaginadas por mujeres" (M)

Se trata de una genealogía que va desde "La ciudad de las damas" de Christine de Pizan, publicada en 1405, hasta nuestros días. La profesional que lo imparte, la escritora Lola Robles, seleccionará fragmentos para leerlos y comentarlos entre todas.
17:30h-19:30h Mensual

MARTES 29

MAÑANA

Cómo entender tus facturas y cómo ahorrar (M)

En colaboración con Nantik Lum, aprenderás a analizar las facturas y elaborar estrategias de ahorro y consumo sostenible. También, conocerás los requisitos para acceder al bono social y bonificaciones de distintos suministros

10:30h-12:30h Semanal

TARDE

Taller de postales: Estuve aquí y me acordé de ti (M)

De 17:00 a 18:30 Semanal

Patchwork: mujeres alrededor de la costura

De 17:00 a 19:30 Semanal

Taller de arte (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 30

TARDE

Taller intensivo de radio (M)

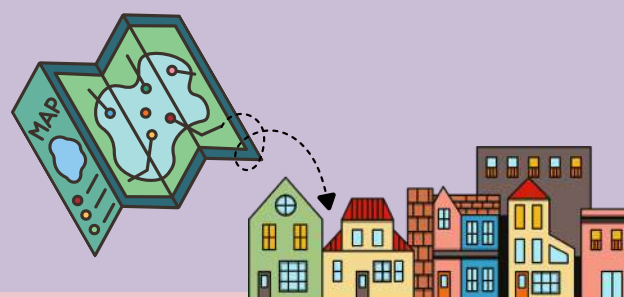
17:30- 19:30h Semanal



Pasea y Mapea (M)

Ven con nosotras a conocer mejor el barrio y saber de qué recursos disponemos. Mientras paseamos crearemos juntas un mapa en el que recoger aquellos lugares de interés que tenemos en nuestro entorno.

De 17:00 a 18:30 Semanal



BIBLIOTECA CARMEN DE LA CRUZ

RETIRADA DE LIBROS



1
COGER EL LIBRO

2
IR A LA RECEPCION PLANTA 3ª



3
RELLENA EL FORMULARIO



DEVOLUCIÓN DE LIBROS



1
DEJAR EL LIBRO EN LA RECEPCIÓN

2
APUNTAR FECHA



¡MUCHAS GRACIAS!



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