

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 10:30 a 13:30 y de 16:30 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 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



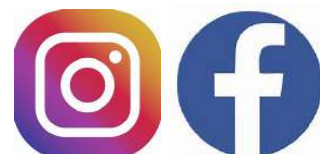
MADRID

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



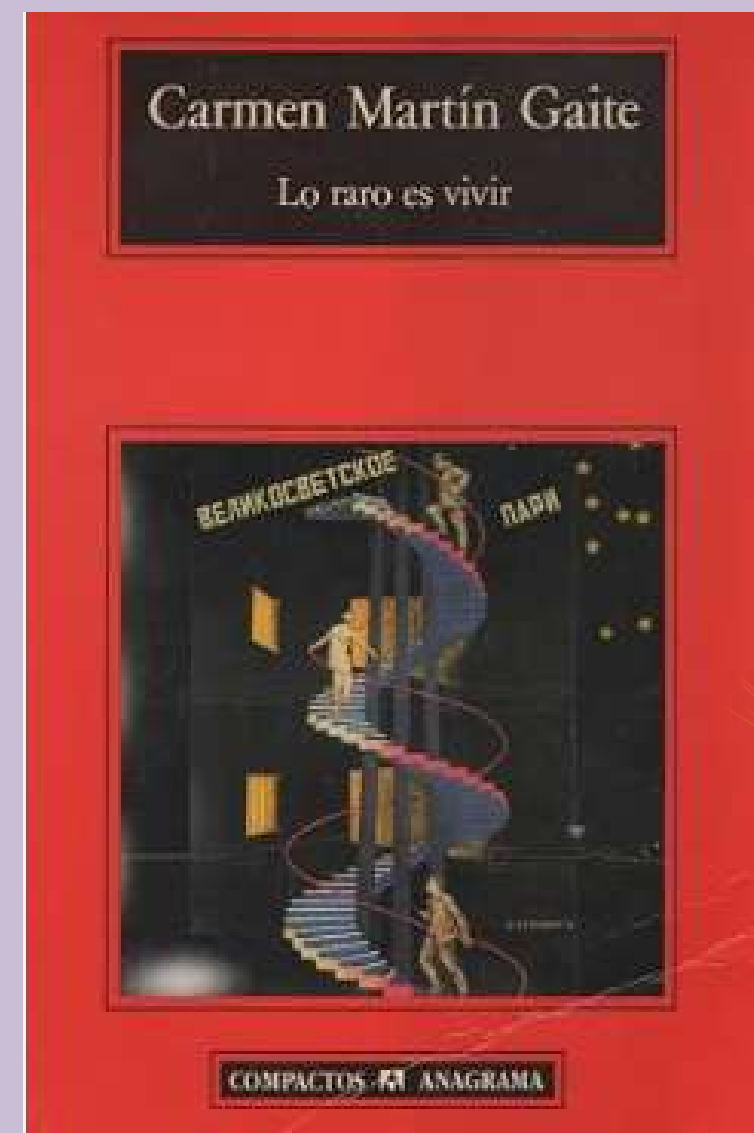
SEMANA DEL 1 AL 2 DE OCTUBRE DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

Este mes os proponemos la siguiente lectura:

“Lo raro es vivir”
de Carmen Martín Gaité.

La protagonista y narradora es una chica de 35 años que acaba de perder a su madre y que tras una etapa en la que cultivó el rock y se enfrascó en amores tempestuosos, se entrega ahora, para huir de sus propios enigmas, a investigar los de un extravagante aventurero dieciochesco, pesquisa a la que se une otra más íntima sobre su infancia, sus padres y los sentimientos que la unen al arquitecto con el que convive. Una novela sencillamente magistral sobre los sueños rotos, la mentira, el dolor de la muerte y la búsqueda del amor, una apasionante meditación sobre la aventura existencial.



JUEVES 1

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

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

En este grupo compartiremos y adquiriremos distintas herramientas teatrales para generar un espacio de confianza en el que expresar y expresarnos juntas. Viviremos la experiencia de crear nuestra propia obra de teatro y de representarla. Es un grupo abierto a todas, con o sin experiencia.

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 2

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)

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

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 5 AL 9 DE OCTUBRE DE 2026

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 5

TARDE



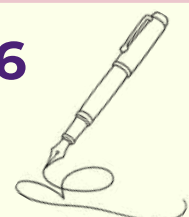
Biodanza (M)

Biodanza no es bailar como lo conocemos tradicionalmente. En Biodanza no hay nada que esté mal hecho, no hay un modelo ideal al que llegar. Es un espacio seguro para disfrutar, conectadas con nosotras mismas y con el grupo, y mejorar nuestro bienestar físico y emocional.

18:30-19:30h Semanal

MARTES 6

MAÑANA



Taller de escritura creativa: Hacer Memoria (M)

En este taller aprenderemos técnicas de escritura para contarnos a nosotras mismas a través de las palabras. Un espacio para encontrarnos, contarnos y hacer memoria.

12:00 a 13:30h 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

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Búsqueda de empleo en campaña de navidad (M)

Si te encuentras en búsqueda de empleo, la campaña de navidad es una buena oportunidad para aumentar tus posibilidades. Revisaremos qué herramientas estamos utilizando y como optimizarlas para mejores resultados.

10:30-12:30h Puntual

Dejar Huella: Taller de Cierre Creativo (M)

11:30 a 13.30 Semanal

TARDE

Taller intensivo de radio (M)

17:30- 19:30h Semanal

Pasea y Mapea (M)

De 17:00 a 18:30 Semanal

Relajación, danza y música (M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 8

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

Mindfulness (M)

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

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 9

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

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 12 AL 16 DE OCTUBRE DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

DÍA FESTIVO

MARTES 13

MAÑANA

Taller de escritura creativa: Hacer Memoria (M)

En este taller aprenderemos técnicas de escritura para contarnos a nosotras mismas a través de las palabras. Un espacio para encontrarnos, contarnos y hacer memoria.

12:00 a 13:30h Semanal

TARDE

Mujeres en la onda: taller de radio (M)

En este taller aprenderemos sobre la radio, el podcast, el sonido, edición con audacity y mujeres pioneras en el mundo sonoro.

De 17:00 a 18:30 Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Consultorio informático (M)

Espacio colectivo donde resolveremos diferentes dudas digitales
10:30-12:30h Mensual

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

11:00-12:30h Quincenal

Las salidas del Mirabal: Visita al Museo Romántico: "Voces de mujeres" (TP)

Visita guiada para conocer el Museo del Romanticismo a través de los testimonios de mujeres de
11:00 a 13:00h Puntual

Dejar Huella: Taller de Cierre Creativo (M)

11:30 a 13.30 Semanal

TARDE

Tiempo de igualdad (M)

17:00-18:30h Semanal

Relajación, danza y música (M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 15

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Flores de Saudade (M)

Espacio de encuentro y conversatorio diseñado por y para mujeres migrantes. A través de la palabra, la escucha activa y el apoyo mutuo, este taller busca transformar la saudade —esa profunda nostalgia por la tierra, los afectos y las raíces dejadas atrás— en un hilo conductor que nos une, nos fortalece y nos ayuda a tejer una nueva red de apoyo en el territorio de acogida.

16:00-17:30h Semanal

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30 a 19:00 Semanal

VIERNES 16

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

Las salidas del Mirabal: "Mitologías modernas: Ouka Leele & Co"

en la Sala Alcalá 31 (TP)

Muestra conjunta de Gigi Bardelg y Kira Balseca Carrera en la que comparte su obra en la que, 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
17:00-18:30h

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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 19

MAÑANA

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

Un taller para descubrir nuestra propia danza y desarrollar la creatividad, la imaginación y el placer del movimiento

12:00h-13:30h Semanal

TARDE

Consultorio informático (M)

Espacio colectivo donde resolveremos diferentes dudas digitales

16:30-18:30h Mensual

CINEFORUM: "A todo sofoco" (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

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 20

MAÑANA

Derechos laborales, cuentas bancarias y nóminas (M)

En colaboración con Nantik Lum, se abordarán diferentes conceptos jurídicos asociados a tus derechos laborales y cómo entender tu nómina.

10:30h-12:30h Puntual

TARDE

Taller de juego, cuerpo y fotografía (M)

17:30h-19:30h Semanal

Mujeres en la onda: taller de radio (M)

En este taller aprenderemos sobre la radio, el podcast, el sonido, edición con audacity y mujeres pioneras en el mundo sonoro.

De 17:00 a 18:30 Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Dejar Huella: Taller de Cierre Creativo (M)

Un espacio creativo y colectivo para transitar, semana a semana, un proceso de cierre a través de diferentes lenguajes y propuestas artísticas. Trabajaremos la memoria, los aprendizajes, las experiencias compartidas y las redes construidas, poniendo en valor las huellas que dejamos y nos llevamos.

11:30 a 13.30 Semanal

TARDE

Tiempo de igualdad (M)

¿Conoces el juego feministime? En este taller haremos nuestra propia versión sobre los espacios de igualdad. Juntas recrearemos una línea temporal su historia y la incidencia que han tenido en nuestras vidas. Diseñaremos nuestras propias cartas para poder jugar después.

17:00-18:30h Semanal

Relajación, danza y música (M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 22

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

Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Flores de Saudade (M)

16:00-17:30h Semanal

Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)

17:00h-18:15h Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Grupo autónomo: Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Art Club: grupo autónomo

11:00- 13:30h Semanal

Encuentro interespacial al fuego de la literatura: cierres, memoria y despedidas (M)

Nos conoceremos y disfrutaremos compartiendo de la compilación realizada por las dinamizadoras, por el Día de las Escritoras.

Conversaremos sobre los cierres y las despedidas que dejan en nuestra memoria un recuerdo imborrable.

En el Museo Nacional de Artes Decorativas

10:30- 13:30h Puntual

TARDE

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

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 26 AL 30 DE OCTUBRE DE 2026



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 26

MAÑANA

Bailongas: Taller de juego, danza y movimiento (M)
12:00h-13:30h Semanal

TARDE

CINEFORUM: "A todo sofoco" (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

Biodanza (M)
18:00-19:30h Semanal

MARTES 27

TARDE

Mujeres en la onda: taller de radio (M)

En este taller aprenderemos sobre la radio, el podcast, el sonido, edición con audacity y mujeres pioneras en el mundo sonoro.

De 17:00 a 18:30 Semanal

Taller de juego, cuerpo y fotografía (M)

A través del juego, la expresión corporal y la fotografía crearemos nuevas formas de representarnos y cuestionaremos estereotipos e imágenes sobre las mujeres. Un recorrido colectivo para habitar, recordar y dejar huella.

17:30h-19:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

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

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

9:00-16:00h Puntual

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

Tiempo de igualdad (M)
17:00-18:30h Semanal

Relajación, danza y música (M)
18:00-19:30h Semanal

JUEVES 29

MAÑANA

¡Desayuno especial! (M)
COMER con La Casa de la Arquitectura
10:30-12:00h Semanal

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

TARDE

Flores de Saudade (M)
16:00-17:30h Semanal

Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)
En este taller no solo leeremos, sino que nos acercaremos a la literatura de diferentes formas, como la escritura creativa, diferentes tipos de formatos y géneros. etc.
17:00h-18:15h Semanal

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)
17:30 a 19:00 Semanal

VIERNES 30

MAÑANA

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

Conocer para crear: taller de arte (M)

Cada sesión constará de dos partes: una teórica en la que conoceremos a mujeres artistas de la historia, sus obras y sus realidades. Una segunda parte en la que nos inspiraremos en ellas para explorar distintas técnicas, lenguajes artísticos y crear con nuestras propias manos y expresarnos libremente.

11:00h-13:30h Puntual

Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)

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

12:00 a 13:30 Semanal



TARDE

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

(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

