

# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN JULIO 2025



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. Durante el mes de julio el horario del viernes de 8:00 a 16:00h.

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/as entre 4 y 12 años). Para mujeres que participan en el Espacio.**  
**Es necesaria cita previa**

- Asesoría informática
- Asesoría artística
- Un ordenador para mí. Uso libre
- 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 en apertura del espacio. Registro en Acogida
- Exposición "Delfinas" Ilustraciones de Carla Berrocal

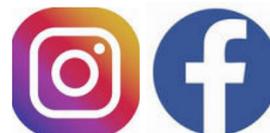


políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 1 AL 4 DE JULIO 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## ESTE MES OS PROPONEMOS



Rosa Chacel  
Barrio de Maravillas

## MARTES 1 MAÑANA

**Conociendo mi cuerpo (M)**  
Un espacio de autodescubrimiento en el que podremos abordar diferentes conceptos, resolver dudas y reflexionar juntas sobre la sexualidad, desde aspectos físicos y emocionales, promoviendo el empoderamiento personal.  
De 11:30 a 13:00h. Semanal

## MIÉRCOLES 2 MAÑANA

**Cineterapia (M)**  
Ciclo de fragmentos de cine donde se analizarán, con una psicóloga del Espacio, los distintos aspectos psicológicos y emocionales de las películas.

11:00 a 13:30h

**Las salidas del Mirabal: LATINA**  
**Mujer, música y glamour en Gladys Palmera**  
11:00-13:30h



## JUEVES 3 MAÑANA

**¡Desayuno Especial! (M)**  
En este desayuno especial, traeremos una invitada para desayunar juntas mientras compartimos y reflexionamos sobre la salud sexual.  
10:30-12:00h Semanal



## VIERNES 4 MAÑANA

**Cine jurídico (M)**  
En este ciclo veremos fragmentos de películas con contenido jurídico, para a través de la ficción fomentar debates e imaginar otros escenarios jurídicos posibles.  
11:00-13:00h

TARDE

**Exposición "Delfinas"**  
**Ilustraciones de Carla Berrocal (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

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 7 AL 11 DE JULIO 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

**LUNES 7**  
MAÑANA

**Aprende a usar el ordenador: especial herramientas de Google (M)**  
10:30-12:00h Semanal

**Bailoteos veraniegos: Juego, danza y expresión corporal (M)**  
En este taller abriremos espacios de explorar nuestros movimientos, disfrutar de bailar en compañía y descubrir lo vital. A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.  
12:00-13:30h.

TARDE

**CINEFORUM "Mujeres en el mundo rural" (TP)**  
17:00-19:30h  
Semanal



**MARTES 8**  
MAÑANA

**Conociendo mi cuerpo (M)**  
Un espacio de autodescubrimiento en el que podremos abordar diferentes conceptos, resolver dudas y reflexionar juntas sobre la sexualidad, desde aspectos físicos y emocionales, promoviendo el empoderamiento personal.  
De 11:30 a 13:00h. Semanal



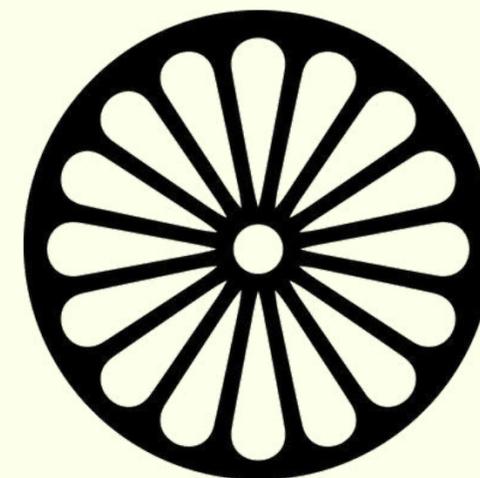
**MIÉRCOLES 9**  
MAÑANA

**Cineterapia (M)**  
11:00 a 13:30h

**Mañanas creativas (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.  
De 11:00 a 13:00h. Semanal

**JUEVES 10**  
MAÑANA

**¡Desayuno Especial! (TP)**  
En este desayuno especial, traeremos personas invitadas para desayunar juntas, mientras compartimos y reflexionamos, con motivo del Día de la Gran Redada del pueblo gitano.  
10:30-12:00h Semanal



**VIERNES 11**  
MAÑANA

**Cine jurídico (M)**  
En este ciclo veremos fragmentos de películas con contenido jurídico, para a través de la ficción fomentar debates e imaginar otros escenarios jurídicos posibles.  
11:00-13:00h

TARDE



**Exposición "Delfinas" Ilustraciones de Carla Berrocal (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 14 AL 18 DE JULIO 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 14

MAÑANA

**Aprende a usar el ordenador: especial herramientas de Google (M)**

10:30-12:00h Semanal

**Bailoteos veraniegos: Juego, danza y expresión corporal (M)**

En este taller abriremos espacios de explorar nuestros movimientos, disfrutar de bailar en compañía y descubrir lo vital. A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.

12:00-13:30h.

TARDE

**CINEFORUM "Mujeres en el mundo rural" (TP)**

17:00-19:30h  
Semanal



## MARTES 15

MAÑANA

**Conociendo mi cuerpo (M)**

Un espacio de autodescubrimiento en el que podremos abordar diferentes conceptos, resolver dudas y reflexionar juntas sobre la sexualidad, desde aspectos físicos y emocionales, promoviendo el empoderamiento personal.

De 11:30 a 13:00h. Semanal

TARDE

**Arte con nombre de mujeres (M)**

En este taller conoceremos a diferentes artistas de diferentes disciplinas artísticas (cine, fotografía, pintura, escritura) mientras profundizamos en sus obras y en las reflexiones que las conecten con nuestras realidades.

17:00-18:30h

## MIÉRCOLES 16

MAÑANA

**Mañanas creativas (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.

De 11:00 a 13:00h. Semanal

**Autodefensa emocional (M)**

Conoceremos cómo nos comunicamos, para entrenar juntas, a poner límites y alinearnos más a nuestras necesidades y deseos, individuales y colectivos

12:30-14:00h Semanal



## JUEVES 17

MAÑANA

**Desayuno Especial (TP)**

En este desayuno especial, la Asociación Transexualia nos hablará sobre identidades y orientaciones diversas, visibilizando la realidad del colectivo LGTBI.

10:30-12:00h Semanal

TARDE

**Taller fotobordado: hilando historias**

En este taller te enseñaremos a combinar la magia de la fotografía con el arte del bordado para crear piezas únicas y llenas de significado. Aprenderemos las puntadas básicas para que puedas plasmar tu propia visión en cada creación.

17:00 a 19:30h Puntual

Pieza de Eli Craft

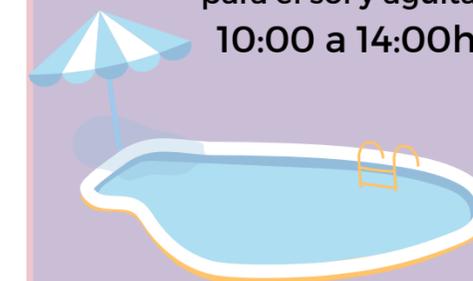
## VIERNES 18

MAÑANA

**¡Nos vamos a la piscina! (M)**

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

10:00 a 14:00h



**Cine jurídico (M)**

11:00-13:00h

TARDE

**Exposición "Delfinas" Ilustraciones de Carla Berrocal (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

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 21 AL 25 DE JULIO 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 21

### MAÑANA

**Aprende a usar el ordenador: especial herramientas de Google (M)**

10:30-12:00h Semanal

**Bailoteos veraniegos: Juego, danza y expresión corporal (M)**

En este taller abriremos espacios de explorar nuestros movimientos, disfrutar de bailar en compañía y descubrir lo vital. A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.

12:00-13:30h.

### TARDE

**CINEFORUM "Mujeres en el mundo rural" (TP)**  
17:00-19:30h  
Semanal



## MARTES 22



### TARDE

**Arte con nombre de mujeres (M)**

En este taller conoceremos a diferentes artistas de distintas disciplinas artísticas (cine, fotografía, pintura, escritura) mientras profundizamos en sus obras y en las reflexiones que las conecten con nuestras realidades.

17:00-18:30h

## MIÉRCOLES 23

### MAÑANA

**Mañanas creativas (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.

De 11:00 a 13:00h. Semanal

**Autodefensa emocional (M)**

Vamos a conocer de qué maneras nos comunicamos y nos relacionamos, para entrenar juntas decir que no, poner límites y alinearnos más con nuestras necesidades y deseos.

12:30-14:00h Semanal

## JUEVES 24

### MAÑANA



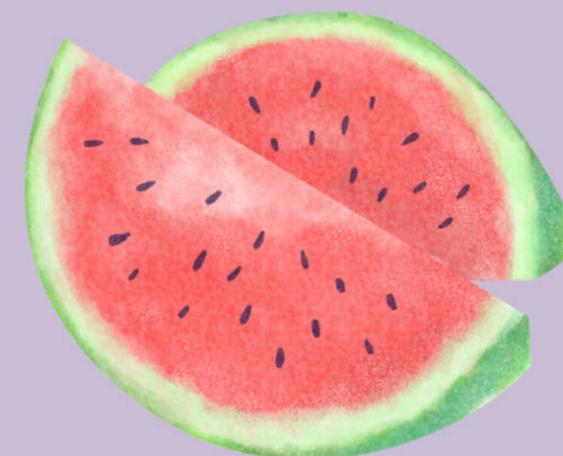
**Desayunos refrescantes (M)**

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 durante el verano.

10:30-12:00h Semanal

## VIERNES 25

# No laborable



# No laborable

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

# SEMANA DEL 28 AL 31 DE JULIO 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 28

MAÑANA

### Bailoteos veraniegos: Juego, danza y expresión corporal (M)

En este taller abriremos espacios de explorar nuestros movimientos, disfrutar de bailar en compañía y descubrir lo vital. A través del cuerpo, el juego creativo, la danza y la expresión corporal.

12:00-13:30h.



TARDE

CINEFORUM "Mujeres en el mundo rural" (TP)  
17:00-19:30h Semanal

## MARTES 29

MAÑANA

### Conociendo mi cuerpo (M)

Un espacio de autodescubrimiento en el que podremos abordar diferentes conceptos, resolver dudas y reflexionar juntas sobre la sexualidad, desde aspectos físicos y emocionales, promoviendo el empoderamiento personal.

De 11:30 a 13:00h. Semanal

TARDE

Las Salidas del Mirabal:  
Jardín Botánico (TP)  
10:00 A 12:00h

Arte con nombre de mujeres (M)  
17:00-18:30h

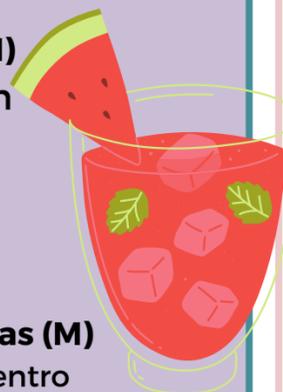


## MIÉRCOLES 30

MAÑANA

### Cineterapia (M)

11:00 a 13:30h



### Mañanas creativas (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.

De 11:00 a 13:00h.

Semanal

### Autodefensa emocional (M)

12:30-14:00h Semanal

## JUEVES 31

MAÑANA

### Desayunos refrescantes (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 durante el verano.

10:30-12:00h Semanal

TARDE

### Las salidas del Mirabal:

"Esta es mi casa detenida en el tiempo..."

Esta exposición, en la Galería Blanca Berlín, nos permite asomarnos al paisaje interior que reflejan las miradas de más de veinticinco artistas. Nos ofrecen su particular manera de percibir el lugar que habitamos.

17:00 a 19:00h

VERANO 1992  
Llevo seis semanas mirando el mar.  
Leo, escribo algo,  
—paz, silencio—.

Mi habitación sobre el mar  
parece un barco  
Voy sin nadie.  
Navego a la nada.

*Gloria Fuertes*



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