

# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 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/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: "Crying Queens" de Mont Carver

# SEMANA DEL 1 AL 5 DE SEPTIEMBRE 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 1

TARDE

**CINEFORUM: "Mujeres e historia"**  
(TP)

17:00-19:30h Semanal



## MARTES 2



Una de las fotografías de la exposición "Crying Queens" de Mont Carver

## MIÉRCOLES 3

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

TARDE

### Acercarte al arte (M)

¿No sabes qué hacer en un museo o cómo contemplar una obra de arte? Apúntate a este taller de 4 sesiones planteado como introducción al conocimiento y disfrute del arte.  
De 17:30 a 19:00 h. Semanal

## JUEVES 4

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



## VIERNES 5

MAÑANA

### Taller intensivo de Wikipedia (M)

Taller orientado a personas interesadas en conocer cómo funciona la Wikipedia y dar sus primeros pasos como editoras pero también para quienes ya saben y quieren profundizar..  
De 11:00 a 13:00h. Semanal

### Cuidar(se) en los vínculos: claves para relaciones sanas (M)

Exploraremos cómo nos vinculamos, qué aprendimos sobre el amor y el cuidado, y qué claves nos ayudan a construir relaciones más conscientes y de buen trato.  
De 11:30 a 13:30h

TARDE

**Exposición "Crying Queens" de Mont Carver**  
(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)



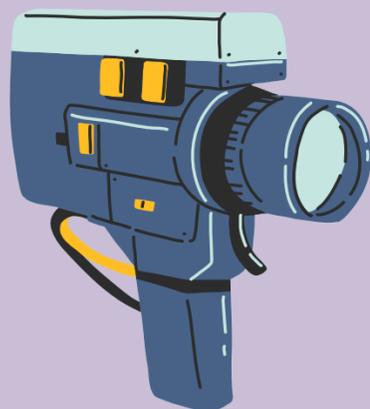
# SEMANA DEL 8 AL 12 DE SEPTIEMBRE 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

**LUNES 8**  
TARDE

**CINEFORUM: "Mujeres e historia"**  
(TP)  
17:00-19:30h Semanal



**MARTES 9**

*Los pájaros anidan en mis brazos,  
en mis hombros, detrás de mis rodillas,  
entre los senos tengo codornices,  
los pájaros se creen que soy un árbol.  
Una fuente se creen que soy los cisnes,  
bajan y beben todos cuando hablo.*

*Las ovejas me pisan cuando pasan  
y comen en mis dedos los gorriones,  
se creen que soy tierra las hormigas  
y los hombres se creen que no soy nada*

Gloria Fuertes



**MIÉRCOLES 10**  
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

TARDE

**Acercarte al arte (M)**  
¿No sabes qué hacer en un museo o cómo contemplar una obra de arte? Apúntate a este taller de 4 sesiones planteado como introducción al conocimiento y disfrute del arte.  
De 17:30 a 19:00 h. Semanal

**JUEVES 11**  
MAÑANA

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

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

TARDE

**Las Salidas del Mirabal: A MESA PUESTA - El aperitivo con el Museo de Artes Decorativas (Visita a los almacenes) (M)**  
Con este proyecto vamos a probar espacios y contenidos del Museo Nacional de Artes Decorativas de una forma distinta. En este primer APERITIVO exploraremos con Sofía Rodríguez Bernis, su directora, los almacenes del museo.  
17:00-18:30h

**VIERNES 12**  
MAÑANA

**Taller intensivo de Wikipedia (M)**  
Taller orientado a personas interesadas en conocer cómo funciona la Wikipedia y dar sus primeros pasos como editoras pero también para quienes ya saben y quieren profundizar.  
De 11:00 a 13:00h. Semanal

TARDE

**Exposición "Crying Queens" de Mont Carver**  
(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 15 AL 19 DE SEPTIEMBRE 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 15

MAÑANA

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

Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, emociones y mundo interior a través del juego creativo y la expresión corporal. Un taller para descubrir nuestra propia danza y desarrollar la creatividad.

12:00-13:30h.

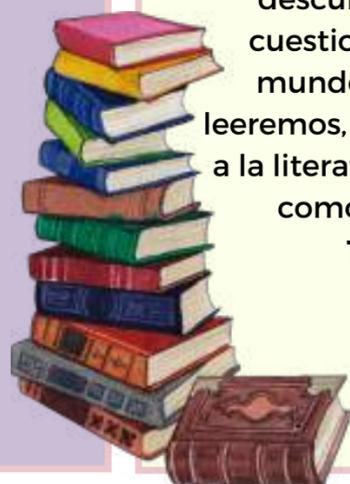
TARDE

### CINEFORUM: "Mujeres e historia" (TP)

17:00-19:30h Semanal



Mademoiselle de Maupin



## MARTES 16

TARDE

### Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

Si te gusta el patchwork y buscas un espacio de encuentro con otras mujeres con las que establecer redes y conversaciones, animate a participar en este taller. Se trata de un grupo autónomo con el que podrás aprender el arte del patchwork.

17:00-19:00h Semanal

### Taller Literatura: lectura y escritura creativa (M)

Leer es una forma de aprender, descubrir voces, reflexionar y cuestionarse a una misma y al mundo. En este taller no solo leeremos, sino que nos acercaremos a la literatura de diferentes formas, como la escritura creativa.

18:00 a 19:30h

## MIÉRCOLES 17

MAÑANA

### Mi móvil ya no es un reto (M)

10:30-12:00h

### Mañanas creativas: sesión especial (M)

Hoy trabajaremos una técnica específica: la cianotipia, una técnica fotográfica antigua que produce imágenes en tonos azules, utilizando una solución fotosensible que se expone a la luz ultravioleta..

De 11:00 a 13:00h. Semanal

### Uso de internet para la búsqueda de empleo (M)

12:30-14:00h

TARDE

### Acercarte al arte (M)

De 17:30 a 19:00 h. Semanal

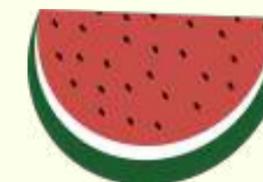
## JUEVES 18

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

### Taller fotobordado: hilando historias (M)

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.

17:00-19:30h

## VIERNES 19

MAÑANA

### Ver y mirar: taller de fotografía

En este espacio profundizaremos en nuestra forma de ver el mundo, conoceremos herramientas básicas de fotografía (puedes traer tu móvil o tu cámara) para luego practicar.

11:00 a 13:30h

### Guarida: Lo íntimo en su deseo (M)

Exploraremos lo íntimo a través de diferentes modos de observación y expresión a través de la escritura, la lectura, la poesía, el silencio, la música, la quietud o el movimiento.

11:30 a 13:30h

### Taller intensivo de Wikipedia (M)

De 11:00 a 13:00h. Semanal

TARDE

### Exposición "Crying Queens" de Mont Carver (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 22 AL 26 DE SEPTIEMBRE 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 22

MAÑANA

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

Un espacio para conectar con nuestro cuerpo, emociones y mundo interior a través del juego creativo y la expresión corporal. Un taller para descubrir nuestra propia danza y desarrollar la creatividad.

12:00-13:30h.

TARDE

### CINEFORUM: "Mujeres e historia" (TP)

17:00-19:30h Semanal



## MARTES 23

TARDE



### Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h  
Semanal

### Conocerme sin vergüenza (M)

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

17:00-18:30h

### Taller Literatura: lectura y escritura creativa (M)

18:00 a 19:30h

## MIÉRCOLES 24

MAÑANA

### Mi móvil ya no es un reto (M)

En estas dos sesiones repasaremos las claves que más nos interesen para el uso cotidiano de nuestro smartphone.

10:30-12:00h

### 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

### Uso de internet para la búsqueda de empleo (M)

12:30-14:00h

TARDE

### Acercarte al arte (M)

De 17:30 a 19:00 h. Semanal

## JUEVES 25

MAÑANA

### ¡Desayuno Especial! (M)

En este desayuno especial, traeremos una invitada para desayunar juntas mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos sobre los derechos sexuales y reproductivos.

10:30-12:00h Semanal

### Mindfulness (M)

11:00-12:30h Semanal

TARDE

### Taller fotobordado: hilando historias (M)

16:00-19:30h



## VIERNES 26

### Finanzas para mujeres mayores de 60 (M)

En este taller impartido por Economistas sin Fronteras (EsF) nos familiarizaremos con conceptos básicos del ámbito financiero y entenderemos mejor el funcionamiento de las herramientas digitales para el mismo.

10:30-13:30h

### Taller intensivo de Wikipedia (M)

De 11:00 a 13:00h. Semanal

TARDE

### Exposición "Crying Queens" de Mont Carver (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 29 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

## LUNES 29

MAÑANA

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

TARDE

**CINEFORUM: "Mujeres e historia" (TP)**  
17:00-19:30h Semanal



## MARTES 30

MAÑANA

**Las Salidas del Mirabal: Museo de San Isidro. Los Orígenes de Madrid (TP)**

Vente con nosotras a conocer este espacio museográfico propone un viaje por la historia de la ciudad de Madrid desde la Prehistoria hasta el establecimiento de la Corte.

12:00 a 13:30h

TARDE

**Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)**

17:00-19:00h

Semanal

**Conocerme sin vergüenza (M)**

17:00-18:30h

**Taller Literatura: lectura y escritura creativa (M)**

18:00 a 19:30h

## ESTE MES OS PROPONEMOS



Amélie Nothomb  
Riquete el del Copete

## 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 EL RECEPCIÓN

2

APUNTAR FECHA



¡MUCHAS GRACIAS!

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