

ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

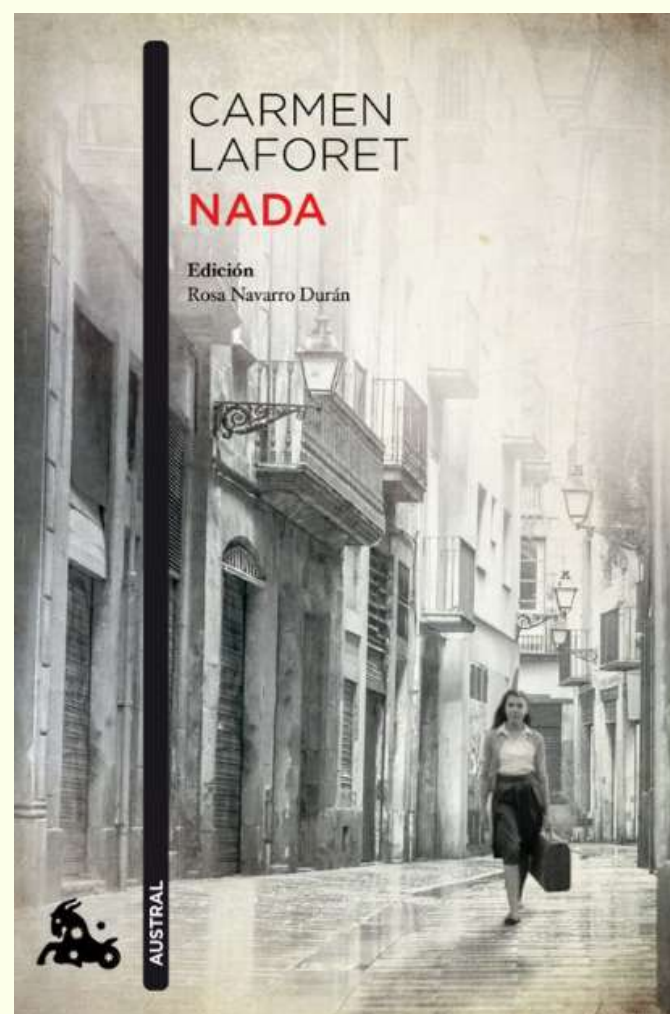
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal



SEMANA DEL 1 AL 3 DE OCTUBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

ESTE MES OS PROPONEMOS



Carmen Laforet
"Nada"

MIÉRCOLES 1



Relajación, danza y música (M)

Recupera la energía vital a través de la relajación, el movimiento y la música

18:00-19:30h Semanal

Seminario de arte: CREADORAS (M)

Nuestro taller sobre mujeres artistas que va ya por su séptima edición en el Mirabal. Este año nos centraremos en artistas contemporáneas y, especialmente, trabajaremos con exposiciones que se vayan celebrando durante este curso en Madrid.

17:30-19:00h Semanal

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

Si has participado en anteriores talleres de Wikipedia o eres editora aunque no hayas aprendido aquí, participa en este grupo que se reúne semanalmente para hacer de la Wikipedia un lugar más amable, justo y riguroso para las mujeres y nuestra historia.

16:00-19:30h Semanal

JUEVES 2

MAÑANA

Desayuno temático: A mesa puesta (M)

Contaremos con invitadas de AMECUM para desayunar juntas mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos

10:30-12:00h Semanal

Conoce tu ordenador. Grupo mañana (M)

Aprende a manejar el ordenador, a resolver problemas básicos y a personalizarlo. Desarrollarás habilidades digitales para avanzando con seguridad.

12:00-14:00h Sesión 1

TARDE

Me veo: Taller autoretrato (M)

Un espacio para adentrarse en el conocimiento de una misma, a través de diferentes artes como la escritura, la fotografía o la pintura. El autorretrato es un mapa de nuestro mundo íntimo, un testimonio sobre quién somos y cómo nos mostramos. No hace falta tener experiencia previa.

16:30 - 18:00h Semanal

VIERNES 3

MAÑANA

Conoce tu ordenador. Grupo mañana (M)

12:00-14:00h Sesión 2



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE OCTUBRE 2025



LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 6

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: "Octubre hechizado" (TP)

17:00-19:30h Semanal



MARTES 7

MAÑANA

Autocuidado y bienestar (M)

Aprenderemos diferentes herramientas de autocuidado y autoconocimiento, con el objetivo de aumentar nuestra calidad de vida. Nos centraremos en escucharnos y en conectar con nosotras mismas.

11:00-12:30h Semanal

Descubre tus valores (M)

¿Qué papel tienen los valores en el desarrollo de las personas?. Un taller para identificar, entrenar y potenciar nuestros valores como forma de autoconocimiento y autorregulación emocional.

12:00 a 13:30h

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

17:30 a 19:00h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Grupo de crecimiento personal (M)

Espacio terapéutico facilitado por una psicóloga del centro, de duración cuatrimestral, donde podremos compartir experiencias, historias de vida, malestares y generar red de apoyo.

11:00 a 12:30h

A Mesa puesta: Primer plato en el Museo Nacional de Artes Decorativas (M)

En A MESA PUESTA vamos a probar espacios y contenidos del museo de una forma distinta. Conoceremos a las trabajadoras y crearemos formas de sentirnos más incluidas en el museo.

11:00-13:30h

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

Seminario de arte: CREADORAS (M)

17:30-19:00h Semanal

Relajación, danza y música (M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Me veo: Taller autoretrato (M)

16:30 - 18:00h Semanal

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 10

MAÑANA

Ganchilleras del Mirabal (M)

Si te gusta el ganchillo y estar en compañía con otras mujeres, ¡este es tu espacio! Un grupo en el tejaremos mucho más que lanas: reflexionaremos, compartiremos y construiremos redes de apoyo.

10:30 a 12:00h Semanal

Mujeres a los micros. Taller de iniciación a la radio (M)

Taller trimestral sobre radio para mujeres que quieran aprender las nociones básicas para crear un podcast. Ven a practicar la escucha y a experimentar con tu voz y la de otras.

11:00-12:30h Semanal

TARDE

Conoce tu ordenador. Grupo tarde (M)

16:00-18:00h Sesión 1

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal



SEMANA DEL 13 AL 17 DE OCTUBRE DE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 13

TARDE

Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)

Grupo terapéutico facilitado por una psicóloga del centro, de duración cuatrimestral, donde podremos compartir experiencias, historias de vida, malestares y generar red de apoyo.

16:30-18:00h

CINEFORUM: "Octubre hechizado" (TP)

17:00-19:30h Semanal

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.

18:00-19:30h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Autocuidado y bienestar (M)

En este taller aprenderemos diferentes herramientas de autocuidado y autoconocimiento, con el objetivo de aumentar nuestra calidad de vida. Nos centraremos en escucharnos y en conectar con nosotras mismas.

11:00-12:30h Semanal

Descubre tus valores (M)

12:00 a 13:30h

TARDE

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

Conocerme sin vergüenza (M)

17:30 a 19:00h Semanal



MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Grupo de crecimiento personal (M)

11:00 a 12:30h

Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)

Junto a la Escuela de bicicletas del CIEA Dehesa de la Villa os invitamos a este taller para aprender a montar en bici o para ganar destreza y soltura si es que hace mucho que no montas. Trimestral.

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

Seminario de arte: CREADORAS (M)

17:30-19:00h Semanal

Inauguración de la exposición "Crying Queens" de Mont Carver (TP)

Inauguramos la exposición en presencia de la artista

18:00 a 19:30h

Relajación, danza y música (M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

TARDE

Conoce tu ordenador. Grupo tarde (M)

16:00-18:00h Sesión 2

Me veo: Taller autorretrato (M)

16:30 - 18:00h Semanal



Las salidas del Mirabal: Visita a la exposición "Habitar España" en la Casa de la Arquitectura (TP)

17:00-18:00h

Grupo de Teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Mujeres a los micros. Taller de iniciación a la radio (M)

11:00-12:30h Semanal

Charla-Taller "La belleza del cuerpo maduro: representación de las mujeres mayores en el arte" (M)

Celebramos juntas el Día Internacional de las Personas de Edad, haciendo un recorrido por algunas artistas que, en distintos momentos de la historia, han representado a mujeres mayores en sus creaciones.

11:00-12:00h Puntual

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE OCTUBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 20

MAÑANA

Conoce tu móvil (M)

Aprende a resolver problemas técnicos básicos de tu móvil y a adaptarlo según tus necesidades.

10:30-12:30h

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

12:00-13:30h.

TARDE

CINEFORUM: "Octubre hechizado" (TP)

17:00-19:30h Semanal

Me cuidan mis amigas: cuidarnos a nosotras y a las demás (M)

Analizaremos el lugar que ocupamos en el mundo y cómo, desde ahí, construimos nuestra identidad. Será un espacio de encuentro para reflexionar juntas sobre lo que nos atraviesa y qué hacemos para cuidarnos a nosotras y para sostenernos en comunidad.

17:30-19:30h.

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 21



MAÑANA

Autocuidado y bienestar (M)

En este taller aprenderemos diferentes herramientas de autocuidado y autoconocimiento, con el objetivo de aumentar nuestra calidad de vida. Nos centraremos en escucharnos y en conectar con nosotras mismas.

11:00-12:30h Semanal

Descubre tus valores (M)

12:00 a 13:30h

TARDE

Conocerme sin vergüenza (M)

17:30 a 19:00h Semanal

Patchwork, mujeres alrededor de la costura (M)

17:00-19:00h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Grupo de crecimiento personal (M)

11:00 a 12:30h

Encuentro Interespacial: "Al Fuego de la Literatura: Día Internacional de las Escritoras" (M)

10:30-13:30h



Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)

12:00-13:30h Semanal

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

Seminario de arte: CREADORAS (M)

17:30-19:00h Semanal

Relajación, danza y música (M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

¡Desayuno Especial! (M)

En este desayuno especial, traeremos una invitada para desayunar juntas mientras compartimos, aprendemos y reflexionamos por el Día Mundial de la Menopausia.

10:30-12:00h Semanal



TARDE

Me veo: Taller autorretrato (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 24

MAÑANA



Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Mujeres a los micros. Taller de iniciación a la radio (M)

11:00-12:30h 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

SEMANA DEL 27 AL 31 DE OCTUBRE 2025

LAS ACTIVIDADES CERRADAS NO APARECEN EN LA PROGRAMACIÓN

LUNES 27 MAÑANA

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

9:00-14:00h

Conoce tu móvil (M)

10:30-12:30h



TARDE

Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)

16:30-18:00h

CINEFORUM: "Octubre hechizado" (TP)

17:00-19:30h Semanal

Me cuidan mis amigas: cuidarnos a nosotras y a las demás (M)

17:30-19:00h.

Biodanza (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 28 MAÑANA

Autocuidado y bienestar (M)

En este taller aprenderemos diferentes herramientas de autocuidado y autoconocimiento, con el objetivo de aumentar nuestra calidad de vida. Nos centraremos en escucharnos y en conectar con nosotras mismas.

11:00-12:30h Semanal

Los paseos del Mirabal: Jardín Botánico en otoño (TP)

12:00-13:30h

TARDE

Conocerme sin vergüenza (M)

17:30 a 19:00h Semanal

Taller de literatura: Sesión especial por el día internacional de la niña(M)

Sesión especial del taller de literatura donde nos centraremos en la reflexión y en la escritura de textos y fragmentos vinculados con la conmemoración del

Día Internacional de la Niña

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29 MAÑANA

Grupo de crecimiento personal (M)

11:00 a 12:30h

Escuela de bicicletas: nivel iniciación (M)

12:00-13:30h Semanal

Las Salidas del Mirabal: Centro Cultural La corrala Museo de Artes y Tradiciones Populares (TP)

Con colecciones formadas por piezas de carácter etnográfico procedentes de todo el territorio nacional. Veremos, con perspectiva de género, como los objetos se vinculan a la vida cotidiana, reflejando el modo de ser de las gentes que los crearon y usaron.

12:00-13:30h

TARDE

Grupo autónomo de Wikipedia (M)

16:00-19:30h Semanal

Seminario de arte: CREADORAS (M)

17:30-19:00h Semanal

Relajación, danza y música (M)

18:00-19:30h Semanal

JUEVES 30 MAÑANA

Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal



TARDE

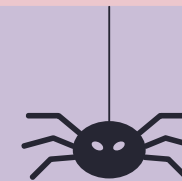
Me veo: Taller autorretrato (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

VIERNES 31 MAÑANA



Ganchilleras del Mirabal (M)

10:30 a 12:00h Semanal

Mujeres a los micros. Taller de iniciación a la radio (M)

11:00-12:30h 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