

# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN ENERO 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 a 14 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
- Biblioteca Carmen de la Cruz  
Horario de préstamo en apertura del espacio. Registro en Acogida
- Exposición "Soñando desde Saturno. Trabajos de Paloma Fernández Prados".

# SEMANA DEL 2 AL 3 DE ENERO 2025



## LA CONSTRUCCIÓN DE UN SUEÑO

*Siempre hay tiempo para un sueño.  
Siempre es tiempo de dejarse llevar  
por una pasión que nos arrastre hacia el deseo.*

*Siempre es posible encontrar la fuerza  
necesaria para alzar el vuelo y dirigirse hacia  
lo alto.*

*Y es allí, y solo allí, en la altura, donde  
podemos desplegar nuestras alas en toda su  
extensión.*

*Solo allí, en lo más alto de nosotros mismos,  
en lo más profundo de nuestras inquietudes,  
podremos separar los brazos, y volar*

*Dulce Chacón*



## JUEVES 2



TARDE

**Grupo de teatro Hermanas  
Mirabal (M)**  
17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 3

**Desayuno de Reinas Magas (M)**  
Celebramos a las reinas magas con  
un café con roscón en nuestra  
cocina  
10:30-12:00h



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

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 10 DE ENERO 2025

**LUNES 6  
FESTIVO**



**MARTES 7**

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

**MIÉRCOLES 8**

MAÑANA

**Respiramos y nos relajamos(M)**

Espacio en el que aprenderemos a respirar de manera consciente y diferentes técnicas de relajación

12:30 a 13:30



TARDE

**Seminario de arte: CREADORAS (M)**

18:00-19:30h Semanal

**JUEVES 9**

MAÑANA

**Los desayunos del Mirabal (M)**

10:30-12:00h Semanal

**Taller autónomo wikipedia (M)**

11:00-13:00h Semanal

TARDE

**Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)**

17:30-19:00h Semanal

**Taller de literatura: lectura y escritura creativa (M)**

18:00-19:30h Semanal

**Las salidas del Mirabal (TP)**

Visita guiada a "Caminos de resiliencia: la transformación de la salud mental a través del arte contemporáneo" (Bienal de Arte Contemporáneo Fundación ONCE), en CentroCentro

18:15-19:15h

**VIERNES 10**

MAÑANA

**¿Hablamos de leyes? (M)**

11-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Amigas por la esclerodermia (TP)**

En colaboración con la Asociación española de Esclerodermia, nos encontraremos el viernes 10 de enero para tomar un chocolate con roscón y conocer en qué consiste esta enfermedad. Además, el resto de viernes del mes, os invitamos a venir y encontrarnos para seguir hablando de esclerodermia con las personas que mejor la conocen, quienes conviven con ella.

17:00-19:30h Semanal

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

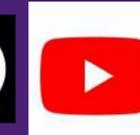


políticas sociales,  
familia e igualdad

**MADRID**

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 13 AL 17 DE ENERO 2025



## LUNES 13

**La artista que llevo dentro:  
Cuadernos creativos (M)**  
12:00-13:30h Semanal

**Diseña tu agenda con Canva (M)**  
12:30-14:00 Semanal

### TARDE

**Mejora tu autoestima con tu  
psicóloga (M)**  
16:30-18:00h

**CICLO DE CINE**  
**Ciclo de cine. "Mujeres  
directoras" (TP)**  
17:00 - 19:30h Semanal



## MARTES 14

### MAÑANA

**Conocer mejor mi smartphone 2.0  
(M)**

De 10:30 a 12:00h Semanal

**Espacio de Emprendimiento con  
"Proyecto Enredadas en el Cambio"  
(M)**

De 11:00 a 13:00h Semanal

**Hoy me cuido un poco más (M)**  
En este taller nos centraremos en conectar con nosotras mismas. Aplicaremos herramientas de autocuidado y autoconocimiento, con el objetivo de aumentar nuestra calidad de vida.

De 12:00 a 13:30h Semanal

### TARDE

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

17:00-19:00h Semanal

**Calladita no estás más guapa: taller  
para aprender a hablar en público  
(M)**

18:00-19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 15

### MAÑANA

**Autodescubrimiento y conciencia  
corporal (M)**

11:30-13:30h Semanal

**Escuela de bicicletas: nivel  
intermedio (M)**

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

Trimestral

12:00-13:30h

**Digitaliza tu búsqueda de empleo  
(M)**

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30 a 14:00

### TARDE

**Seminario de arte: CREADORAS  
(M)**

18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 16

### MAÑANA

**Saberes compartidos: ¿quieres  
compartir tus saberes en el espacio?  
(M)**

¿Quieres compartir tus saberes en el Espacio? ¿Tienes una idea y no sabes cómo ejecutarla? Ven al encuentro, cuéntanos tu idea y le daremos forma juntas. ¡No te quedes con las ganas de difundir todo lo que sabes!

10:30-12:00h

**Los desayunos del Mirabal (M)**

10:30-12:00h Semanal

**Taller autónomo wikipedia (M)**

11:00-13:00h Semanal

### TARDE

**Grupo de teatro Hermanas Mirabal  
(M)**

17:30-19:00h Semanal

**Taller de literatura: lectura y  
escritura creativa (M)**

18:00-19:30h Semanal

## VIERNES 17

### MAÑANA

**¿Hablamos de leyes? (M)**

11-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

### TARDE

**Amigas por la esclerodermia  
(TP)**

Os invitamos a venir y encontrarnos para hablar de esclerodermia con las personas que mejor la conocen, quienes conviven con ella.

17:00-19:00h Semanal

**Exposición "Soñando desde  
Saturno. Trabajos de Paloma  
Fernández Prados" (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

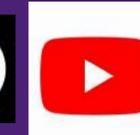


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

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 20 AL 24 DE ENERO 2025



## LUNES 20

**¿Cómo nos comunicamos? Aprende a expresarte asertivamente (M)**

11:00 - 12:30h Semanal

**La artista que llevo dentro: Cuadernos creativos (M)**

12:00-13:30h Semanal

**Diseña tu agenda con Canva (M)**

12:30-14:00 Semanal

### TARDE

**Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)**

16:30-18:00h

### CICLO DE CINE

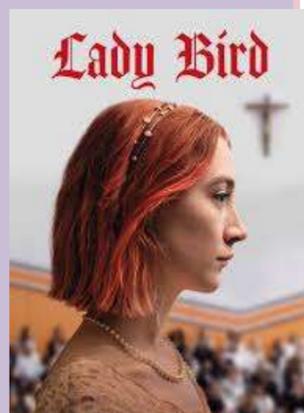
**Ciclo de cine.**

**"Mujeres**

**directoras" (TP)**

17:00 - 19:30h

Semanal



## MARTES 21

### MAÑANA

**Conocer mejor mi smartphone 2.0 (M)**

De 10:30 a 12:00h Semanal

**Espacio de Emprendimiento con "Proyecto Enredadas en el Cambio" (M)**

De 11:00 a 13:00h Semanal

**Hoy me cuido un poco más (M)**

En este taller nos centraremos en conectar con nosotras mismas,. Aplicaremos herramientas de autocuidado y autoconocimiento, con el objetivo de aumentar nuestra calidad de vida.

De 12:00 a 13:30hh Semanal

### TARDE

**Calladita no estás más guapa: taller para aprender a hablar en público (M)**

(M)

18:00-19:30h Semanal

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

17:00-19:00h Semanal

## MIÉRCOLES 22

**Autodescubrimiento y conciencia corporal (M)**

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

11:30-13:30h Semanal

**Respiramos y nos relajamos(M)**

12:30 a 13:30

**Digitaliza tu búsqueda de empleo (M)**

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30 a 14:00

### TARDE

**Seminario de arte: CREADORAS (M)**

18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 23

### MAÑANA

**Los desayunos del Mirabal (M)**

10:30-12:00h Semanal

**Taller autónomo wikipedia (M)**

11:00-13:00h Semanal

### TARDE

**Taller de 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, las biografías de escritoras, diferentes tipos de lectura y géneros. etc. Ven a este espacio para disfrutar juntas de la literatura.

18:00-19:30h Semanal

**Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)**

17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 24

### MAÑANA

**¿Hablamos de leyes? (M)**

11-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

### TARDE

**Amigas por la esclerodermia (TP)**

Os invitamos a venir y encontrarnos para hablar de esclerodermia con las personas que mejor la conocen, quienes conviven con ella.

17:00-19:00h Semanal

**Exposición "Soñando desde Saturno. Trabajos de Paloma Fernández Prados" (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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

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 27 AL 31 DE ENERO 2025



## LUNES 27

MAÑANA

**¿Cómo nos comunicamos? Aprende a expresarte asertivamente (M)**

11:00 - 12:30h

**La artista que llevo dentro: Cuadernos creativos (M)**

12:00-13:30h Semanal

**Diseña tu agenda con Canva (M)**

12:30-14:00 Semanal

TARDE

**Mejora tu autoestima con tu psicóloga (M)**

16:30-18:00h

**Fantástikas Cuentistas (M)**

17:30-19:30h Mensual

**El duelo en las rupturas de pareja (M)**

En este espacio hablaremos de las etapas del duelo en una ruptura de pareja y sus consecuencias en el ámbito de la intimidad de las mujeres.

17:30-19:30h

**CICLO DE CINE**

**Ciclo de cine. "Mujeres directoras" (TP)**

17:00 - 19:30h Semanal

## MARTES 28

MAÑANA

**Conocer mejor mi smartphone 2.0 (M)**

De 10:30 a 12:00h Semanal

**Espacio de Emprendimiento con "Proyecto Enredadas en el Cambio" (M)**

De 11:00 a 13:00h Semanal

**Hoy me cuido un poco más (M)**

De 12:00 a 13:30h Semanal

TARDE

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

17:00-19:00h Semanal

**Calladita no estás más guapa: taller para aprender a hablar en público (M)**

18:00-19:30h Semanal

**Las salidas del Mirabal: Palabras imaginadas. Lectura gráfica (TP)**

La exposición presenta 60 posters basados en 60 palabras elegidas por 60 personas seleccionadas por diseñadores gráficos. Cada diseñador elige una palabra para interpretar gráficamente, dando vida visual a su significado.

18:00-19:30h

## MIÉRCOLES 29

**Autodescubrimiento y conciencia corporal (M)**

11:30-13:30h Semanal

**Escuela de bicicletas: nivel intermedio (M)**

12:00-13:30h

**Digitaliza tu búsqueda de empleo (M)**

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30 a 14:00



TARDE

**Seminario de arte: CREADORAS (M)**

18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 30

MAÑANA

**Los desayunos del Mirabal (M)**

10:30-12:00h Semanal

**Taller autónomo wikipedia (M)**

11:00-13:00h Semanal

TARDE

**Taller de 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, las biografías de escritoras, diferentes tipos de lectura y géneros. etc. Ven a este espacio para disfrutar juntas de la literatura.

18:00-19:30h Semanal

**Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)**

17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 31

MAÑANA

**¿Hablamos de leyes? (M)**

11-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Amigas por la esclerodermia (TP)**

Os invitamos a venir y encontrarnos para hablar de esclerodermia con las personas que mejor la conocen, quienes conviven con ella.

17:00-19:00h Semanal

**Exposición "Soñando desde Saturno. Trabajos de Paloma Fernández Prados" (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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

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)

