

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.

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
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

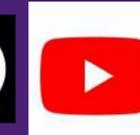


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
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

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

17:30-19:00h

**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
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

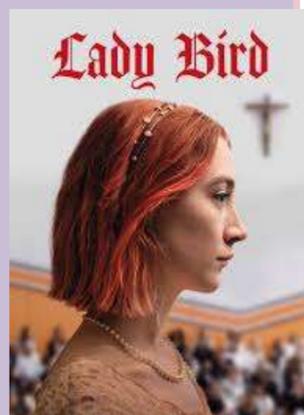
Ciclo de cine.

"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

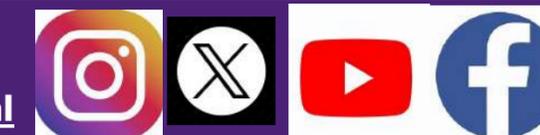


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadermanasmirabal



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadhermanasmirabal

