

# ESPACIO DE IGUALDAD HERMANAS MIRABAL

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 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
- 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 fotográfica "Ya no queda nada de todo esto".



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 3 AL 7 DE FEBRERO 2025



## LUNES 3 MAÑANA

### La artista que llevo dentro:

Cuadernos creativos (M)

En este taller aprenderemos a crear nuestro propio cuaderno artístico. El objetivo de este taller no es sólo hacer nuestro cuaderno, sino también explorar nuestro lado más creativo aprendiendo diferentes técnicas de escritura y de pintura.

12:00-13:30h Semanal

### Diseña tu agenda con Canva (M)

12:30-14:00h Semanal

## TARDE

### CICLO DE CINE

Ciclo de cine. "El amor en los musicales" (TP)  
17:00-19:30h  
Semanal



## MARTES 4

### MAÑANA

### Conocer mejor mi smartphone 2.0 (M)

El segundo cuatrimestre del curso seguiremos explorando más aplicaciones de uso cotidiano para perder el miedo a usar nuestro móvil y ganar independencia en su uso.

De 10:30-12:00h Semanal

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

De 11:00-13:00h Semanal

## 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 5

### MAÑANA

### Respiramos y nos relajamos(M)

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

12:30-13:30h Quincenal

### 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

### Digitaliza tu búsqueda de empleo (M)

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30-14:00h

## TARDE

### Seminario de arte: CREADORAS (M)

18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 6

### MAÑANA

### Los desayunos del Mirabal (M)

10:30-12:00h Semanal

### Taller autónomo wikipedia (M)

11:00-13:00h Semanal

### Mindfulness (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

### Mujeres en el siglo XIX. Reinas, escritoras y otras omitidas de la historia (TP)

Recorrido y análisis histórico, cultural y social del siglo XIX con la finalidad de romper con la visión sesgada y androcéntrica que nos han enseñado como universal

18:00-19:15h Semanal

## VIERNES 7

### MAÑANA

### ¿Hablamos de leyes? (M)

11-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

## TARDE

### Exposición "Ya no queda nada de todo esto" (TP)

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

### Expresión corporal y diseño de paisaje: cómo nos relacionamos con el espacio (M)

Vamos a adentrarnos en aquellos elementos que sostienen los paisajes del barrio madrileño de Tetuán.

Tomaremos consciencia de las conexiones cuerpo-espacio a partir de un taller de expresión corporal para adentrarnos en la definición de propuestas de intervención.

17:30-19:30h Semanal

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

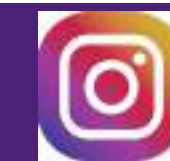


políticas sociales,  
familia e igualdad

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 10 AL 14 DE FEBRERO 2025



## LUNES 10

MAÑANA

**La artista que llevo dentro:**

**Cuadernos creativos (M)**

12:00-13:30h Semanal

**Diseña tu agenda con Canva (M)**

La Gestión del Tiempo es imprescindible y para mejorarla contaremos con la aplicación CANVA. En este taller construiremos nuestra propia agenda en base a nuestras necesidades y preferencias.

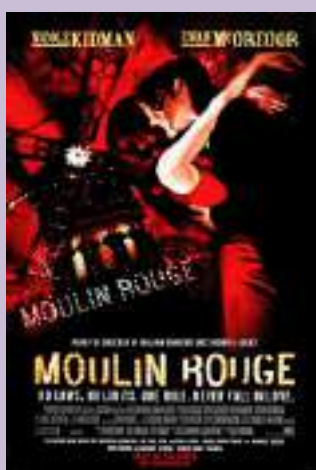
12:30-14:00h Semanal

TARDE

**CICLO DE CINE**

**Ciclo de cine. "El amor en los musicales" (TP)**

17:00 - 19:30h Semanal



## MARTES 11

MAÑANA

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

De 10:30 a 12:00h Semanal

**Espacio de Emprendimiento con "Proyecto Enredadas en el Cambio"**

En estas sesiones con Proyecto Enredadas en el Cambio se generará un espacio para mujeres emprendedoras o con ganas de serlo y compartir las inquietudes y problemáticas de sus proyectos. (M)

De 11:00 a 13:00h Semanal

**Cineforum: ¿Qué nos enseñan las princesas Disney? (M)**

De 11:00 a 13:30h Semanal

TARDE

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

17:00-19:00h Semanal

## MIÉRCOLES 12

MAÑANA

**Autodescubrimiento y conciencia corporal (M)**

11:30-13:30h Semanal

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

12:30 a 14:00h

TARDE

**Y vivieron felices: el amor en los cuentos (M)**

16:00-17:30h Semanal

**Inauguración de la exposición fotográfica "Ya no queda nada de todo esto" (TP)**

18:00-20:00h



## JUEVES 13

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)**

18:00-19:30h Semanal

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

17:30-19:00h Semanal

**Mujeres en el siglo XIX. Reinas, escritoras y otras omitidas de la historia (TP)**

Recorrido y análisis histórico, cultural y social del siglo XIX con la finalidad de romper con la visión sesgada y androcéntrica que nos han enseñado como universal

18:00-19:15h Semanal

## VIERNES 14

MAÑANA

**¿Hablamos de leyes? (M)**

Taller en el que analizamos la actualidad político-jurídica bajo el prisma de nuestro ordenamiento jurídico y de la perspectiva de género.

11-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Exposición "Ya no queda nada de todo esto" (TP)**

Visita libre

16:00-20:00h Semanal

**Expresión corporal y diseño de paisaje: cómo nos relacionamos con el espacio (M)**

17:30 - 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 17 AL 21 DE FEBRERO 2025



## LUNES 17 MAÑANA

### La artista que llevo dentro:

Cuadernos creativos (M)

En este taller aprenderemos a crear nuestro propio cuaderno artístico. El objetivo de este taller no es sólo hacer nuestro cuaderno, sino también explorar nuestro lado más creativo aprendiendo diferentes técnicas de escritura y de pintura.

12:00-13:30h Semanal

### Diseña tu agenda con Canva (M)

12:30-14:00h Semanal

## TARDE

### CICLO DE CINE

Ciclo de cine. "El amor en los musicales" (TP)

17:00-19:30h Semanal



## MARTES 18 MAÑANA

### Conocer mejor mi smartphone 2.0

(M)

De 10:30-12:00h Semanal

### Cineforum: ¿Qué nos enseñan las princesas Disney? (M)

En este taller exploraremos las películas de las princesas Disney, desde sus comienzos hasta la actualidad, reflexionando sobre los personajes, las relaciones entre ellos y cómo se presentan los roles de género y los estereotipos en cada historia.

De 11:00-13:30h Semanal

## TARDE

### Grupo de crecimiento personal

(M)

De 16:30-18:00h

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

17:00-19:00h Semanal



## MIÉRCOLES 19 MAÑANA

### Autodescubrimiento y conciencia corporal (M)

11:30-13:30h Semanal

### Respiramos y nos relajamos (M)

12:30-13:30h Quincenal

### Digitaliza tu búsqueda de empleo (M)

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30-14:00

## TARDE

### Y vivieron felices: el amor en los cuentos (M)

16:00-17:30h Semanal

### Sexualidad en la adultez (M)

17:00-19:00h

### Seminario de arte: CREADORAS (M)

18:00-19:30h Semanal

## JUEVES 20 MAÑANA

### Desayuno especial (M)

10:30-12:00h Semanal

### Taller autónomo wikipedia (M)

11:00-13:00h Semanal

## TARDE

### Encuentro Al fuego de la literatura: voces de mujeres que desobedecen

16:00-20:00h Puntual

### Mujeres en el siglo XIX. Reinas, escritoras y otras omitidas de la historia (TP)

18:00-19:15h Semanal

### Las Salidas del Mirabal: Museo de América (TP)

16:30-18:00h Mensual

### Grupo de teatro Hermanas Mirabal (M)

17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 21 MAÑANA

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

12:00-13:30h Semanal

### ¿Hablamos de leyes?

### Especial día de la Igualdad (M)

El 22 de febrero se celebra el Día de la Igualdad Salarial y por ello dedicaremos el taller jurídico a nombrar la importancia, de seguir reclamando igualdad de derechos laborales.

11-13:00h Semanal

## TARDE

### Cine jurídico (M)

En este ciclo veremos películas con contenido jurídico, para a través de la ficción fomentar debates jurídicos.

17:00-19:00h Semanal



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

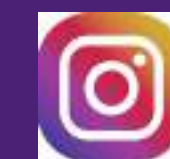


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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





# SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025



## LUNES 24

MAÑANA

**La artista que llevo dentro:**

**Cuadernos creativos (M)**

12:00-13:30h Semanal

**Diseña tu agenda con Canva (M)**

12:30-14:00h Semanal

TARDE

**Fantástikas Cuentistas (M)**

Este taller cuatrimestral se centrará en autoras especialistas en el cuento como Karen Blixen-Isak Dinesen, Katherine Anne Porter y María Fernanda Ampuero.

El texto se enviará previamente por correo electrónico o se indicará cómo adquirirlo y se debatirá en la sesión correspondiente.

17:30-19:30h Mensual

**CICLO DE CINE**

Ciclo de cine.

"El amor en los musicales" (TP)

17:00 - 19:30h Semanal



## MARTES 25

MAÑANA

**Conocer mejor mi smartphone 2.0**

(M)

De 10:30-12:00h Semanal

**Cineforum: ¿Qué nos enseñan las princesas Disney? (M)**

En este taller exploraremos las películas de las princesas Disney, desde sus comienzos hasta la actualidad, reflexionando sobre los personajes, las relaciones entre ellos y cómo se presentan los roles de género y los estereotipos en cada historia.

De 11:00-13:30h Semanal

TARDE

**Grupo de crecimiento personal (M)**

De 16:30-18:00h

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

17:00-19:00h Semanal

**Las salidas del Mirabal: Del juguete al cielo (M)**

De 18:00-19:30h

## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

**Autodescubrimiento y conciencia corporal (M)**

11:30-13:30h Semanal

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

En este taller semanal exploraremos herramientas digitales para buscar empleo.

12:30-14:00h

TARDE

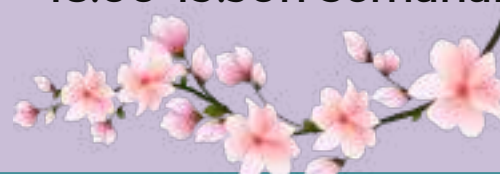
**Y vivieron felices: el amor en los cuentos (M)**

En este taller hablaremos sobre los mitos del amor romántico que encontramos en los cuentos infantiles y cómo desmontarlos

16:00-17:30h Semanal

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

18:00-19:30h Semanal



## JUEVES 27

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

**Mujeres en el siglo XIX. Reinas, escritoras y otras omitidas de la historia (TP)**

18:00-19:15h

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

17:30-19:00h Semanal

## VIERNES 28

MAÑANA

**¿Hablamos de leyes? (M)**

11:00-13:00h Semanal

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

12:00-13:30h Semanal

TARDE

**Exposición "Ya no queda nada de todo esto" (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)

