



“Todas las mujeres, sin distinción de clase, valen políticamente igual como un medio para ganar para ellas el derecho a un desarrollo más libre y a una mayor actividad en la sociedad”.

Clara Zetkin (1857-1933). Política feminista.

RED MUNICIPAL DE ESPACIOS DE IGUALDAD

1

Es un recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Para ello, 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.

HORARIO DE ATENCIÓN:

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16:30 a 20:30h.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 525 69 58

Correo electrónico: mariamoliner6@madrid.es

Presencialmente: calle Honrubia, 4 (metro Congosto)

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL:

Dirigida a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4
Distrito de Villa de
Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



- **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.

ACTIVIDADES GRUPALES

Algunas de estas actividades son de continuidad, por lo que te invitamos a contactar con el Espacio de Igualdad para consultar las plazas disponibles.

ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Dirigida a la población general y profesionales que quieran profundizar en temas relacionados con la igualdad y la diversidad de género.

2

VISITAS Y PASEOS:

A la piscina sin operación bikini

En julio continuamos nuestros encuentros refrescantes, reflexivos y divertidos en la piscina. Apúntate si quieres vivir la piscina y el espacio público como un lugar seguro, de encuentro respetuoso con nuestros cuerpos y nuestras experiencias de vida, rodeada de más mujeres y libre de juicios.

Dirigido a mujeres.

En colaboración con Junta de Distrito Villa Vallecas.

Entrada principal de la Piscina Municipal Cerro Almodóvar.

Viernes 1 y 15 de julio. De 10 a 12:30 horas.

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y REPARACIÓN DE VIOLENCIA MACHISTA.

Dirigida a población general y profesionales que quieran mejorar sus conocimientos y habilidades para prevenir y detectar la violencia machista.

Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4
Distrito de Villa de
Vallecas

91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



TALLERES, CURSOS Y CONFERENCIAS:

“Curso de sensibilización por la igualdad de género. Parte II”

Tras la formación básica que compartimos el pasado año con los y las profesionales de la U.D.C. Vallecas, nos volvemos a encontrar para seguir ampliando conocimientos, compartiendo miradas y sumando ideas que caminen hacia una sociedad más igualitaria, horizontal y menos violenta entre los hombres y las mujeres.

Hemos programado estas 10 sesiones para incidir en la toma de conciencia y sensibilización en igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

El temario que abordaremos a lo largo del mes de julio y parte del mes de agosto es el siguiente:

- Sesión 1: Teoría de género parte II.
- Sesión 2. Mapa de la interseccionalidad desde mí hacia ti.
- Sesión 3: Identidades y expresión corporal.
- Sesión 4: Empleo, género parte II. Brechas multifactoriales.
- Sesión 5: La importancia de visibilizar. Referencias históricas y culturales.
- Sesión 6: Comunicación no sexista parte II. La comunicación propia y la estructural.
- Sesión 7: Violencia de género. Violencia machista.
- Sesión 8: Gestión emocional y responsabilidad afectiva desde la perspectiva de género.
- Sesión 9: Construimos en común, construimos feminismo.

3

Dirigido al grupo profesional de la U.D.C. Villa de Vallecas.

Martes y miércoles de julio: 5, 6, 12, 13, 19, 20, 26 y 27. En agosto miércoles 3 y jueves 4. De 12 a 14:00 horas.

ACTIVIDADES DE EMPODERAMIENTO

Dirigida a mujeres que quieran iniciar o fortalecer su proceso de empoderamiento personal junto a otras mujeres.

BIENESTAR EMOCIONAL Y RELACIONAL:

Pintura corporal: “Los templos cambiantes”

¿Por qué pintar sólo sobre papel? Proponemos un espacio donde trabajar el Body Painting, para descubrir sus propiedades terapéuticas: relajación, seguridad, aumento de autoestima, conexión, autoexploración y creatividad.

¿Te animas a experimentar con la pintura corporal en un espacio seguro y libre de juicios?

Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4
Distrito de Villa de
Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Dirigido a mujeres.

Martes 19 de julio. De 17 a 19 horas.

“¡Que el ritmo no pare!”

El ritmo vital que las mujeres sostenemos a diario en muchas ocasiones nos impide dar espacio a muchos de los procesos vitales más básicos. En este ciclo de tres sesiones, iniciaremos un proceso de encuentro con nuestro cuerpo y su movimiento en busca de la exploración personal.

Dirigido a mujeres.

Martes 19, miércoles 20 y jueves 21 de julio. De 10 a 12 horas.

Kit básico de bruja: creación de velas

Las velas han sido a lo largo de la historia una de las herramientas más utilizadas por las brujas, como símbolo de energía y fuerza entre mujeres.

En este taller aprenderemos a hacer nuestra propia vela y descubriremos juntas esa luminosidad que portamos en nuestro interior.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 20 de julio. De 18:00 a 20 horas.

Historias de vida

En este ciclo de talleres profundizaremos en la historia de vida de las mujeres, así como en la historia de vida de los y las familiares.

Con el objetivo de entender, conocer y tener una mirada amable y amorosa hacia el pasado vivido, que nos permita desarrollar una mayor compasión, libertad y aceptación de una misma y de los demás en el presente.

Dirigido a mujeres derivadas del área psicológica del Espacio de Igualdad María Moliner.

Lunes 4, 11 y 18 de julio. De 11:30 a 14 horas.

Grupos terapéuticos de mujeres

Desde del área de atención psicológica se han creado varios grupos terapéuticos de mujeres. La finalidad de estos espacios es el empoderamiento a través de compartir las experiencias vitales para favorecer el autoconocimiento y el desarrollo personal y mental. Se trabajan las emociones, las relaciones interpersonales, los roles sociales y los demás malestares de género que las mujeres nos encontramos en nuestro día a día.

“AVE FÉNIX”

Grupo cerrado.

Martes 5, 12, 19 y 26 de julio. De 18 a 20 horas.

“NUEVO GRUPO TERAPÉUTICO”

Grupo cerrado.

Jueves 14 y 28 de julio. De 10 a 12 horas.

“En verano entrenamos nuestras cabezas”

Este verano hacemos una sesión especial de nuestro ciclo “Entrenamiento mental” donde trabajamos la optimización de los procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, imaginación, reducir tensiones, mejorar la coordinación, concentración y comprensión, intentando lograr un cambio en la vida de las usuarias a partir de empoderamiento, en un espacio de seguridad, desarrollándose desde una perspectiva de género, entiendo las cargas mentales y responsabilidades adjudicadas a las mujeres.

Dirigido a mujeres.

Lunes 18 de julio. De 17 a 19 horas.

5

EMPODERAMIENTO ARTÍSTICO:

Teatro breve narrado: “Voz y cuerpo en escena”

Un cuento, una novela, nos describe los lugares en los que suceden acciones, nos acerca a los pensamientos de los personajes, a sus sentires, a la forma en la que hablan... En un texto teatral también sucede lo mismo y es lo que nos facilita poner cuerpo y mente en escena. ¿Y si unimos estas ideas? Apúntate a este taller si te apetece poner voz a la literatura propuesta por mujeres, y crear grupalmente dibujos corporales que den imagen a estas ideas.

Este mes utilizamos textos, técnicas teatrales, herramientas de expresión corporal y dinámicas colectivas para dar voz y cuerpo a las propuestas literarias bajo la perspectiva de género.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 13 y jueves 14 de julio. De 17:30 a 20 horas.

Iniciación a Radio: “Lo que dicen las que escuchan”

“Lo que dicen las que escuchan” es un espacio dirigido a mujeres que buscan un lugar donde poner en común sus vivencias y relatos como personas que llevan toda una vida escuchando, para por fin, encontrar una ocasión donde alzar la voz y sean ellas las que hablen y sean escuchadas.

Dirigido a mujeres.

Jueves 28 de julio. De 12 a 14:30 horas.

Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4
Distrito de Villa de
Vallecas

91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Online.

“CreARTE para continuar sanando”

Hemos experimentado lo sanador de las sesiones compartidas en “Arte para Sanar” - en esta ocasión queremos acercaros propuestas artísticas diferentes sin cambiar el foco: la creatividad, la autoexploración, la expresión de las emociones y el poder de la creación artística compartida.

“El mundo parece más brillante cuando creas algo que no existía antes”

Dirigido a mujeres.

Lunes 11 y martes 12 de julio. De 10 a 11:30 horas.

EMPODERAMIENTO LABORAL:

“Empleo en red”

En Julio abrimos este grupo dirigido a mujeres que se encuentren en situación de desempleo o quieran cambiar de trabajo, para compartir conocimientos, vivencias y experiencias que nos puedan nutrir en este camino que es buscar empleo, además de aprender y practicar herramientas digitales para la búsqueda activa de empleo.

Dirigido a mujeres.

Miércoles 27 y jueves 28 de julio. De 10 a 12 horas.

EMPODERAMIENTO DIGITAL:

“Reducción de brecha digital: Informática básica”

¿Te cuesta entender algunas de las funciones que tiene tu Smartphone? La aparición de las nuevas tecnologías ha marcado nuevas diferencias en la sociedad, abriendo brechas que hace unos años no impactaban tanto en nuestro día a día. Planteamos este ciclo en el que, a lo largo de las sesiones presenciales, se aprenderán los usos básicos de los ordenadores y las funciones que pueden facilitarnos el día a día de manera autónoma.

Dirigido a mujeres.

En colaboración con Espacio Interasociativo de Villa de Vallecas.

Martes 26 de Julio. De 18 a 20 horas.

EMPODERAMIENTO JURÍDICO:

“Lo jurídico en nuestra vida cotidiana”

Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4
Distrito de Villa de
Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



La información es poder y conocer nuestros derechos nos abre muchas posibilidades. En colaboración con la Fundación Secretariado Gitano vamos a acercarnos a las mujeres del Programa Calí para hablar sobre situaciones jurídicas comunes y cotidianas que en ocasiones no sabemos cómo abordar.

Dirigido a mujeres.

En colaboración con “Programa Calí por la igualdad de las mujeres gitanas”.

Miércoles 6 de julio. De 12 a 14 horas.

Herramientas para proteger nuestras economías

En este taller abordaremos cuestiones jurídico-económicas que afectan directamente a nuestra salud financiera y por lo tanto a nuestra tranquilidad y bienestar. Vamos a aprender a proteger nuestras economías independientemente de nuestro estado civil.

Dirigido a mujeres.

En colaboración con “Fundación Nantik Lum”

Lunes 11 de julio. De 10 a 12 horas.

TRABAJO COMUNITARIO

Trabajamos en red con asociaciones, colectivos y recursos comunitarios del distrito, ya sea para la realización de actividades abiertas o para dar respuesta a demandas específicas. Si deseas más información, ponte en contacto con nosotras.

“Mesa de trabajo: Salud Mental y Género”

Las compañeras del Espacio de Igualdad María Moliner, junto a las compañeras del Centro MENNI de Vallecas, del Centro de Día Vallecas y del equipo del EASC; abrimos un espacio de reflexión y diálogo entre los recursos que trabajamos el Género y/o la Salud Mental, para abordar la intersección entre estos dos parámetros vitales que, como sabemos, atraviesan las vidas de las personas con las que trabajamos.

Dirigido a profesionales.

“Red Viva”

Comenzamos a formar parte de este espacio de encuentro, intercambio y coordinación que facilita el trabajo integral de las distintas entidades públicas y del tejido asociativo de Villa de Vallecas.

Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

Calle Honrubia, 4
Distrito de Villa de
Vallecas

☎ 91 525 69 58

mariamoliner6@madrid.es

www.madrid.es/espaciosdeigualdad



Esta Red tiene como fin el fomento del desarrollo comunitario, facilitar un espacio de encuentro, reflexionar de manera conjunta sobre el distrito, visibilizar el tejido asociativo a través de la participación de la ciudadanía y conocer sus intereses comunitarios.

Dirigido a profesionales.

“Las Villanas”. Grupo de Whatsapp Comunitario de Mujeres de Villa de Vallecas

Las Villanas nace con el objetivo de “Generar un espacio digital seguro y sororo de colaboración y creación de red entre mujeres que quieren compartir vida y experiencia con otras mujeres disminuyendo así su soledad y aumentando su seguridad, bienestar y autoestima.

¿Qué me aporta la participación en el grupo?

- Disfrutar de un espacio digital seguro junto a otras mujeres con las que generar red y amistad
- Conocer de primera mano y participar en iniciativas propuestas por otras mujeres que viven cerca de mí
- Acceder a bienes materiales o alimentos que otras mujeres quieren regalar/donar.
- Conocer de primera mano la programación del Espacio de Igualdad María Moliner.
- Recibir apoyo o ayuda por otras mujeres en un momento de necesidad o imprevisto; realizar una compra/gestión/recado, apoyo puntual para cuidado de una persona dependiente,

¿Qué puedo aportar al grupo?

- Compartir iniciativas de ocio, actividad física, culturales u otras para realizarlas con otras mujeres.
- Ofrecer bienes materiales o alimentos que ya no necesito para otras mujeres que puedan necesitarlo.
- Ofrecer apoyo a mujeres que solicitan una ayuda puntual generada por un imprevisto o necesidad mayor.

Es imprescindible para acceder al grupo:

- Estar dada de alta en el centro
- Firmar el consentimiento para tu inclusión en el grupo

¡Únete a ellas!

Solicita tu acceso a este grupo llamándonos al 915256958, escribiéndonos un correo a mariamoliner6@madrid.es o pasándote por el centro.