

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN JUNIO 2024



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: 91 525 69 58

Correo electrónico: mariamoliner6@madrid.es

Presencialmente: Calle Honrubia, 4. Metro Congosto, autobús 103.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16:30 a 20:30 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:

- Disponibilidad de aula
- Grupo de WhatsApp comunitario: Las Villanas
- Espacio de intercambio de libros y juegos

SEMANA DEL 3 AL 7 DE JUNIO 2024

LUNES 3

MAÑANA

Empoderamiento físico y movimiento (M)

Espacio dirigido a cuidar nuestro cuerpo a partir del movimiento, con relajaciones, estiramientos, ejercicios físicos y música trabajaremos el cuerpo de manera saludable.

10:15 - 11:00h Semanal

TARDE

Teatro social (M)

En colaboración con Progestión

16:30 - 18:00h Semanal

¿Qué es el testamento vital? (M)

Taller para conocer qué es el testamento vital. En colaboración con el proyecto Comunidades compasivas.

18:00 - 20:00h

MARTES 4

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

Grupo de ocio y debate con el objetivo de que nazcan afectos entre las mujeres para que se acompañen y cuiden en el tiempo y así transitar unidas para generar relaciones sanas y fuertes y prevenir la violencia de género.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Arte para sanar (M)

En este taller tratamos de aliviar y mejorar los diferentes malestares que nos acompañan a través de la meditación, la música y las artes plásticas.

16:30 - 18:00h Semanal

La urdimbre (M)

Grupo de costura.

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Báilatelo (M)

En estas sesiones bailaremos para mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites.

11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

Uso del teléfono móvil (M)

16:30 - 18:00h Quincenal

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

Saberes ancestrales (M)

18:15 - 20:00h Quincenal

Grupo terapéutico MAR (M)

18:15 - 20:00h Quincenal

JUEVES 6

MAÑANA

Paseos en compañía (M)

10:15 - 11:15h Semanal

Nuestra relación con la alimentación (M)

Taller sobre nuestros cuerpos, emociones, la presión social, el tiempo y la economía en colaboración con Justicia Alimentaria.

12:00 - 13:30h

TARDE

"Un espacio Propio": Grupo de lectura crítico (M)

Encuentros de lectura para cultivar en colectivo ese espacio propio que nos ayuda a imaginar, a debatir y a reflexionar junto a las compañeras, otros mundos posibles.

16:30 - 18:00h Semanal

Teatro (M)

Taller de teatro para la transformación social, el cuestionamiento de estereotipos y la promoción de la igualdad de género.

18:30 - 20:00h Semanal

VIERNES 7



((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



SEMANA DEL 10 AL 14 DE JUNIO 2024

LUNES 10

MAÑANA

Empoderamiento físico y movimiento (M)

10:15 - 11:00h Semanal

Baile moderno (M)

11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

Teatro social (M)

En colaboración con Progestión

16:30 - 18:00h Semanal

Gimnasia mental (M)

Taller de entrenamiento mental para la optimización de procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, etc.

16:30 - 17:30h Quincenal

Ave Fénix (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

18:15 - 20:00h Semanal

Ofimática (M)

18:00 - 20:00h Quincenal

MARTES 11

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Escritura creativa (M)

Exploramos a través de distintas formas de expresión escrita lo que queremos contar(nos) partiendo de nuestra realidad, de la fantasía o de una mezcla de ambas.

16:30 - 18:00h Quincenal

La urdimbre (M)

Grupo de costura

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Baile moderno (M)

11:00 - 12:30h Semanal

Los lunes al Sol (M)

Taller grupal donde reunimos diferentes experiencias, herramientas y conocimientos para la búsqueda activa de empleo.

12:30 - 14:00h

TARDE

Orgullosas (TP)

Ciclo para aprender y reflexionar el papel de las mujeres dentro del movimiento LTGB.

16:30 - 18:00h

Conociendo y reparando nuestra sexualidad (TP)

Taller sobre sexualidad para personas LGTBI.

18:15 - 20:00h

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

Grupo terapéutico duelo de pareja (M)

18:15 - 20:00h Quincenal

JUEVES 13

MAÑANA

Paseos en compañía (M)

Salimos a caminar por el barrio

10:15 - 11:15h Semanal

TARDE

Festival Arte y empoderamiento (TP)

Muestra final de las actividades de empoderamiento realizadas en el Espacio de Igualdad durante el curso

18:00 - 20:00h



VIERNES 14

MAÑANA

Nueve nombres y el mío (TP)

Grupo de lectura sobre el libro "Nueve Nombres" para seguir reflexionando sobre qué cara tiene el género en el ámbito de la salud mental.

12:00 - 13:30h Semanal



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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE JUNIO 2024

LUNES 17

MAÑANA

Empoderamiento físico y movimiento (M)

10:15 - 11:00h Semanal

TARDE

Teatro social (M)

En colaboración con Progestión

16:30 - 18:00h Semanal

Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 18

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Arte para sanar (M)

16:30 - 18:00h Quincenal

La urdimbre (M)

Grupo de costura

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Báilatelo (M)

11:00 - 12:30h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Uso del teléfono móvil (M)

16:30 - 18:00h Quincenal

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

Saberes ancestrales (M)

18:15 - 20:00h Quincenal

Grupo terapéutico MAR (M)

18:15 - 20:00h Quincenal

JUEVES 20

MAÑANA

Paseos en compañía (M)

Salimos a caminar por el barrio

10:15 - 11:15h Semanal

El azúcar y otros seres mitológicos de la alimentación actual (M)

Taller sobre los impactos del azúcar y otros ingredientes en la salud. En colaboración con Justicia Alimentaria.

12:00 - 13:30h

TARDE

"Un espacio Propio": Grupo de lectura crítico (M)

16:30 - 18:00h Semanal

3, 2, 1...¡Arriba el telón! (M)

Ciclo dirigido a conocer el teatro como poderosa herramienta de transformación social, capaz de desafiar normas, cuestionar estereotipos y promover la igualdad de género.

18:30 - 20:00h

VIERNES 21

MAÑANA

Mejora tu comunicación, mejora tus relaciones (M)

Taller de entrenamiento en las diferentes formas de comunicación. Aprender a detectar los problemas en la comunicación, así como ofrecer modelos de comunicación asertiva, escucha activa y aprender a discutir.

12:00 - 14:00h



((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



SEMANA DEL 24 AL 28 DE JUNIO 2024

LUNES 24

MAÑANA

¡Las Marías a la piscina! (M)

Actividad de ocio saludable y empoderamiento físico en la piscina de Cerro Almodóvar. Esta actividad se realiza en colaboración con el Distrito Villa de Vallecas.

11:00 - 13:00h

TARDE

Teatro social (M)

En colaboración con Progestión

16:30 - 18:00h Semanal

Gimnasia mental (M)

16:30 - 17:30h Quincenal

Ofimática (M)

18:00 - 20:00h Quincenal

Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 25

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Jabones, medioambiente y mujeres (M)

Aprovechando el Día Mundial del Medio Ambiente, haremos una visita al aula ambiental del El Retiro para conocer cuáles son los vínculos que existen entre las plantas y las mujeres; y juntas haremos jabones a partir de materiales reciclados para fortalecer conciencia para con el medio ambiente.

10:30 - 13:00h

TARDE

Cartas al verano (M)

Taller de escritura y creatividad.

16:30 - 18:00h

La urdimbre (M)

Grupo de costura

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Báilatelo (M)

11:00 - 12:30h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Orgullosas (TP)

16:30 - 18:00h

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

Grupo terapéutico duelo de pareja (M)

18:15 - 20:00h Mensual

JUEVES 27

MAÑANA

Paseos en compañía (M)

10:15 - 11:15h Semanal

Salta: Taller de la Agencia para el Empleo (M)

Oriéntate hacia el empleo, donde se ofrecen diferentes técnicas para la búsqueda de empleo. En colaboración con la agencia de empleo.

10:00 - 11:30h

Aperitivo veraniego (TP)

Damos la bienvenida al verano a partir de nuestro encuentro mensual a la hora del aperitivo. Es una oportunidad para reflexionar sobre la situación de las mujeres y el futuro que queremos contruir.

12:00 - 13:30h

TARDE

"Un espacio Propio": Grupo de lectura crítico (M)

16:30 - 18:00h Semanal

3, 2, 1...¡Arriba el telón! (M)

18:30 - 20:00h

VIERNES 28

TARDE

Cineclub (TP)

Continuamos con nuestro "Cineclub" dedicado a disfrutar del arte cinematográfico, a través de películas que muestran los grandes logros de las mujeres a lo largo de la Historia y a menudo invisibilizados, además de los problemas que afectan a toda la sociedad, por razón de género, identidad sexual, raza, religión, etc..

17:00 - 19:00h Mensual

Suricatas (TP)

Grupo de pensamiento crítico feminista

19:00 - 20:00h Mensual

14 respuestas (TP)

Muestra del grupo de Teatro Social Comunitario. En colaboración con Progestión.

17:00 - 19:00h Mensual

ORGULLO

((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

