

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

## PROGRAMACIÓN ENERO 2026



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 a 20 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
- Aula de informática

# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

## LUNES 5



TARDE

### Estiramientos y respiración (M)

Empezamos la semana dedicándonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Estiramientos guiados por la respiración, ¿te animas?

**17:00 a 18:00h Semanal**

## MARTES 6

FESTIVO

## MIÉRCOLES 7

TARDE

### Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

**16:00 a 17:00h Quincenal**

### Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

**18:00 a 19:30h Quincenal**

### Teatreras del Moliner (M)

El nuevo año viene cargado de nuevas ideas que teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

**18:30 a 20:00h Semanal**

## JUEVES 8

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

**10:30 a 11:30 h Semanal**

### Entrenamiento mental (M)

Taller de entrenamiento mental para la optimización de procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, imaginación, reducir tensiones, mejorar la coordinación, concentración, comprensión.

**11:30 a 13:00h Quincenal**

TARDE

### Bienestar (M)

Espacio de reflexión, debate y aprendizaje para sanar y reparar nuestra autoestima emocional y corporal.

**16:00 a 17:30h Quincenal**

### Saberes ancestrales(M)

Talleres sobre cómo las mujeres han buscado la libertad a lo largo de la historia y las formas en que han sido perseguidas, señaladas y marginadas.

**18:00 a 19:30h Quincenal**

## VIERNES 9

MAÑANA

### Nueve nombres y el mío (M)

Nos reencontramos en el nuevo año para seguir reflexionando sobre qué cara tiene el género en el ámbito de la salud mental. Esta vez, a partir de la autora Charlotte Perkins Gilman.

**12:00 a 13:00h Bimensual**



(( 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/espaciodeigualdadmariamoliner](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)





# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2025

## LUNES 12

TARDE

### Risoterapia (M)

Espacio en el que utilizaremos el humor como herramienta de bienestar y conexión social. Si tienes anécdotas simpáticas que compartir o te gusta el juego y la risa, éste va a ser tu taller.

**11:30 a 12:30h Semanal**

TARDE

### Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas (M)

**16:00 a 17:30h Quincenal**

### Calma a través de los sentidos (M)

Taller destinado a tomar conciencia del momento presente, sin juzgar los pensamientos y las emociones. El objetivo es reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional a partir de la respiración.

**17:00 a 18:00h Quincenal**

### Club de lectura (M)

**18:30 a 20:00h Semanal**

## MARTES 13

MAÑANA

### Movimiento y empoderamiento (M)

Espacio dirigido a poner la atención en nuestro cuerpo de manera saludable a partir del movimiento con calentamientos posturales, estiramientos, ejercicios físicos y música.

**10:30 a 11:30h Semanal**

TARDE

### La Urdimbre (M)

En este taller compartiremos con las compañeras aquellas técnicas que más nos interesen para tejer y coser. Tráete tu faena, los materiales que necesites y las ganas de buena conversación.

**18:00 a 19:30h Semanal**

## MIÉRCOLES 14

MAÑANA

### Taller literario (TP)

Taller literario realizado en colaboración con el Centro de Día de Villa de Vallecas. Nos reunimos todas las semanas para leer y reflexionar sobre diferentes lecturas.

**12:30 a 13:30h Semanal**

TARDE

### Alegría compartida: Visita guiada Desenfocado (M)

Esta exposición explora cómo este fenómeno supuso una nueva manera de comprender el mundo para artistas posteriores, una clave para una relectura de parte de la creación plástica moderna y contemporánea.

**16:00 a 17:00h Puntual**

### Teatreras del Moliner (M)

El nuevo año viene cargado de nuevas ideas que teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

**18:30 a 20:00h Semanal**

## JUEVES 15

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

Bailamos para mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites.

**10:30 a 11:30 h Semanal**

TARDE

### Zentangle (M)

Espacio donde pondremos en el centro la relajación, concentración y desconexión de las multitudes de cargas mentales que hemos heredado las mujeres a través de la técnica artística del Zentangle.

**18:00 a 19:30h Quincenal**



## VIERNES 16



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

# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2025

## LUNES 19

### TARDE

#### Estiramientos y respiración (M)

Empezamos la semana dedicándonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Estiramientos guiados por la respiración, ¿te animas?

**17:00 a 18:00h Semanal**

#### Club de lectura (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. Este mes, especial lecturas en contra de las violencias hacia las mujeres.

**18:30 a 20:00h Semanal**

## MARTES 20

### TARDE

#### La Urdimbre (M)

En este taller compartiremos con las compañeras aquellas técnicas que más nos interesen para tejer y coser. Tráete tu faena, los materiales que necesites y las ganas de buena conversación.

**18:00 a 19:30h Semanal**

## MIÉRCOLES 21

### MAÑANA

#### Taller literario (TP)

Taller literario realizado en colaboración con el Centro de Día de Villa de Vallecas. Nos reunimos todas las semanas para leer y reflexionar sobre diferentes lecturas.

**12:30 a 13:30h Semanal**

### TARDE

#### Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

**16:00 a 17:00h Quincenal**

#### Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

**18:00 a 19:30h Quincenal**

#### Teatreras del Moliner (M)

**18:30 a 20:00h Semanal**

## JUEVES 22

### MAÑANA

#### ¿Bailamos? (M)

**10:30 a 11:30 h Semanal**

#### Entrenamiento mental (M)

Taller de entrenamiento mental para la optimización de procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, imaginación, reducir tensiones, mejorar la coordinación, concentración, comprensión.

**11:30 a 13:00h Quincenal**

### TARDE

#### Bienestar (M)

Espacio de reflexión, debate y aprendizaje para sanar y reparar nuestra autoestima emocional y corporal.

**16:00 a 17:30h Quincenal**

#### Saberes ancestrales(M)

Talleres sobre como las mujeres han buscado la libertad a lo largo de la historia y las formas en que han sido perseguidas, señaladas y marginadas.

**18:00 a 19:30h Quincenal**

## VIERNES 23



### TARDE

#### Suricatas (TP)

Taller donde debatimos sobre los temas tratados en el Cineclub, como medio para la prevención, detección y reparación de la violencia de género.

**17:00 a 19:30h Mensual**

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



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026

## LUNES 26

TARDE

### Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas (M)

Un espacio seguro y feminista para mujeres donde trabajar la autoestima corporal y cuestionar las violencias estéticas y la gordofobia, fortaleciendo la salud mental, las redes comunitarias y la autopercepción positiva desde el empoderamiento. La actividad se realizará en el Centro de Salud Comunitaria de Puente de Vallecas. Calle Concordia 15.

**16:00 a 17:30h Quincenal**

### Calma a través de los sentidos (M)

**17:00 a 18:00h Quincenal**

### Club de lectura (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.

**18:30 a 20:00h Semanal**

## MARTES 27

MAÑANA

### Movimiento y empoderamiento (M)

Espacio dirigido a poner la atención en nuestro cuerpo de manera saludable a partir del movimiento con calentamientos posturales, estiramientos, ejercicios físicos y música.

**10:30 a 11:30h Semanal**

TARDE

### La Urdimbre (M)

En este taller compartiremos con las compañeras aquellas técnicas que más nos interesen para tejer y coser. Tráete tu faena, los materiales que necesites y las ganas de buena conversación.

**18:00 a 19:30h Semanal**

## MIÉRCOLES 28

MAÑANA

### Taller literario (TP)

Taller literario realizado en colaboración con el Centro de Día de Villa de Vallecas. Nos reunimos todas las semanas para leer y reflexionar sobre diferentes lecturas.

**12:30 a 13:30h Semanal**

TARDE

### Teatreras del Moliner (M)

El nuevo año viene cargado de nuevas ideas que teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

**18:30 a 20:00h Semanal**

## JUEVES 28

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

Bailamos para mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites.

**10:30 a 11:30 h Semanal**

TARDE

### Zentangle (M)

Espacio donde pondremos en el centro la relajación, concentración y desconexión de las multitudes de cargas mentales que hemos heredado las mujeres a través de la técnica artística del Zentangle.

**18:00 a 19:30h Quincenal**



## VIERNES 30

MAÑANA

### Museo Arqueológico: La mitad del mundo. La mujer en el México indígena. El ámbito humano (M)

Vamos de visita al Museo Arqueológico Nacional a ver la exposición: La mitad del mundo. La mujer en el México indígena. El ámbito humano

**11:30 a 13:30h Puntual**



(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/espaciodeigualdadmariamoliner](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)

