

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN MARZO 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: 91 525 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 3 AL 7 DE MARZO 2025

LUNES 3

Visita y creación artística en el Museo de Arte Contemporáneo (M)

Recorrido guiado por mediación artística del museo para transmitir los contenidos de las exposiciones, a través de un recorrido dinámico por la muestra y un posterior taller de creación plástica.

11:00 - 13:00h Puntual

TARDE

Leemos juntas (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 - 20:00h Semanal

MARTES 4

MAÑANA

Cuerpos en 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.

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Teléfono móvil (M)

16:00 - 17:30h Quincenal

Mujer y arte (M)

Un año más volvemos al Centro Cultural Paco Rabal para subirnos al escenario y reivindicar la lucha de las mujeres. Acudiremos también como espectadoras para conocer qué más grupos de mujeres existen en el distrito.

17:00 - 19:00h Puntual

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Alegría compartida (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación (M)

16:15 - 17:30h Semanal

Cinefórum: SURO. Espacial 8M (TP)

Con motivo del 8 de marzo realizamos un cinefórum en colaboración con el CMSc.

17:30 - 20:00h Puntual

Especial 8M: Empoderamiento a través del grupo terapéutico (M)

18:00 - 19:30h Puntual

Teatreras en escena (M)

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

Baila tu cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Ejercicio mental (M)

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

8M: nuestros escritos, nuestro relato. Parte I (M)

Monográfico en dos sesiones de escritura creativa en el que las técnicas y propuestas relacionarán el relato propio con la reivindicación histórica de la lucha de las mujeres. ¡Reserva plaza en estos dos talleres únicos!

16:00 - 17:30h Puntual

Autoestima: El viaje hacia mí. Especial 8M (M)

Taller en conmemoración al 8 de marzo donde trabajaremos nuestro autoconocimiento emocional y corporal.

16:00 - 17:30h Puntual

Flamenco y poderío. 8M. (M)

18:00 - 19:30h Quincenal

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 10 AL 14 DE MARZO 2025

LUNES 10

MAÑANA

Baile moderno (M)

Clase de baile moderno, con mezcla de estilos como R&B o funky, donde nos divertiremos sintiendo la música, bailando y creando nuestras propias coreografías.

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

Ordenador (M)

Taller para aprender a usar el ordenador y acabar juntas con la brecha digital.

16:00 - 17:30h Quincenal

Mindfundless (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.

17:30 - 18:30h Quincenal

Leemos juntas (M)

18:30 - 20:00h Semanal

MARTES 11

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

10:30 - 11:15h Semanal

8M: Mujeres que Inspiran (M)

Taller vivencial para reflexionar sobre las mujeres que nos inspiran, reconocer nuestra propia fortaleza y fomentar la creatividad y el intercambio grupal.

11:30 - 13:00h Puntual

TARDE

Exploramos nuestro arte (M)

16:00 - 17:15h Quincenal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Empoderamiento sexual femenino(M)

Conmemoramos el Día Internacional de las mujeres con un espacio de conocimiento y aprendizaje de nuestra sexualidad.

18:00 - 19:30h Puntual

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Alegría compartida: (M)

Grupo de ocio con el objetivo de que nazcan afectos entre las mujeres para que se acompañen, se cuiden en el tiempo y a su vez, transitar unidas la soledad no deseada generando relaciones amables y prevenir la violencia de género.

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación (M)

16:15 - 17:30h Semanal

Teatreras (M)

Si quieres pasar un rato divertido y creativo, este es tu taller. Aprenderemos juntas a expresarnos a partir de técnicas y juegos teatrales.

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

Baila tu cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

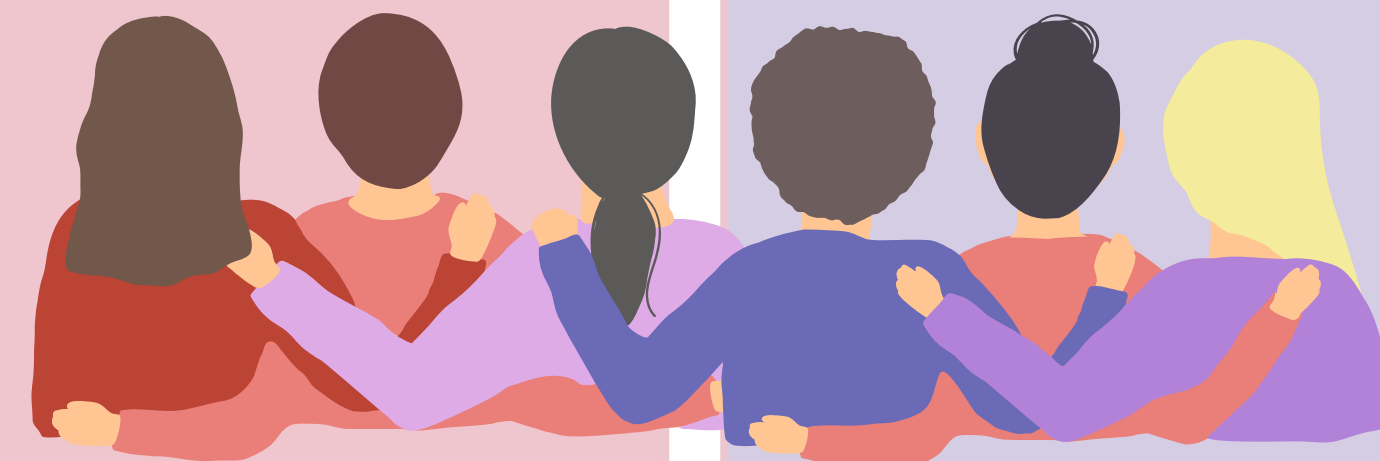
VIERNES 14

MAÑANA

Baile moderno (M)

Clase de baile moderno, con mezcla de estilos como R&B o funky, donde nos divertiremos sintiendo la música, bailando y creando nuestras propias coreografías.

11:30 - 13:00h Mensual



((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/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO 2025

LUNES 17

TARDE

Leemos juntas (M)
18:30 - 20:00h Semanal



MARTES 18

MAÑANA

8M: Movimiento y cuerpo por el cuidado de la vida (M)

Actividad de movimiento en la que trabajaremos la relación entre la comunidad y la naturaleza. Actividad realizada en colaboración con InteRed.

10:30 - 11:30h Puntual

TARDE

Teléfono móvil (M)

En este taller desubriremos todas las utilidades que tiene tu teléfono y como ser cada vez más autónoma en su uso. Actividad dirigida especialmente a mujeres mayores de 60 años o con dificultades para utilizar el teléfono móvil.

16:00 - 17:30h Quincenal

La urdimbre (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Alegría compartida (M)
11:30 - 13:00h Semanal

Por el 8M recorreremos calles y voces. (TP)

Actividad comunitaria en reconocimiento de todas aquellas mujeres que han recorrido y recorren las calles de nuestro barrio. A través de la lectura y el paseo conjunto, reivindicamos la lucha colectiva de las mujeres. Realizada en colaboración con el Centro de Día de Vallecas.

12:00 - 13:30h Puntual

TARDE

Relajación (M)

16:15 - 17:30h Semanal

Teatreras (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Grupo terapéutico VG (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

18:00 - 19:30h Quincenal

JUEVES 20

MAÑANA

8M: Mapeo Cuerpo-danza-Territorio (M)

10:30 - 11:30h Puntual

Ejercicio mental (M)

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

8M: nuestros escritos, nuestro relato. (M)

16:00 - 20:00h Puntual

Flamenco experimental (M)

Este taller no está sujeto al aprendizaje de pasos, cantes y ritmos específicos del flamenco, de hecho, será todo lo contrario. Nos dejaremos llevar a cantar, bailar y palmeo libremente por cada quejío, cada bulería y cada taconeo.

16:00 - 17:30h Quincenal

Días Internacional de las mujeres: Nuestras ancestas (M)

18:00 - 19:30h Puntual

VIERNES 21

TARDE

Cineclub: Especial 8M (TP)

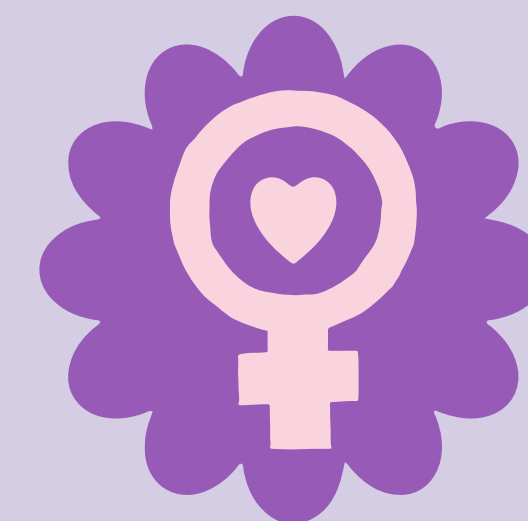
Tarde de cine dedicada a disfrutar del arte cinematográfico, en esta ocasión veremos una película relacionada con la igualdad y los derechos de las mujeres.

16:30 - 18:30h Mensual

Suricatas (TP)

Taller de sensibilización sobre la igualdad de género y los derechos de las mujeres.

18:30 - 19:30h Mensual



((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/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 24 AL 28 DE MARZO 2025

LUNES 24

TARDE

Ordenador (M)

16:00 - 17:30h Quincenal

Mindfulness (M)

17:30 - 18:30h Quincenal

Leemos juntas (M)

18:30 - 20:00h Semanal



MARTES 25

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Exploramos nuestro arte (M)

16:00 - 17:15h Quincenal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Día Internacional de las mujeres: Mujeres de Cine (M)

16:30 a 18:00h Puntual

Charla de testamentos y herencias (TP)

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla y resolverá dudas de los/as participantes en materias de testamentos y herencias. Nos juntaremos en el Espacio de Igualdad Elena Arnedo (C/ Arregui y Aruej, 31). Inscripciones en el email: elenaarnedo3@madrid.es

17:00 - 19:00h Puntual

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Alegría compartida (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

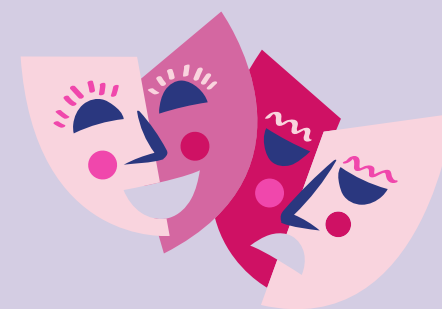
12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

¡ARRIBA EL TELÓN! Muestra teatral por el Día Internacional de las Mujeres (TP)

En homenaje al 8M, esta sesión de teatro será especial: las participantes abren sus puertas para mostrar al público cómo reivindican sus derechos desde la expresión corporal y teatral.

18:00 - 19:30h Puntual



JUEVES 27

MAÑANA

Baila tu cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Recetario feminista: aperitivo especial 8M (M)

Vente a nuestro espacio de encuentro en el que la comida es el vehículo de unión. En esta ocasión, además de compartir comida, compartiremos nuestras recetas y saberes en la cocina.

12:30 - 13:30h Mensual

TARDE

Autoestima (M)

Espacio de reflexión, debate y aprendizaje donde aprenderemos a sanar y reparar nuestra autoestima emocional y corporal.

16:00 - 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales (M)

Taller sobre las 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 - 19:30h Quincenal

VIERNES 28



((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/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 31 DE MARZO 2025

LUNES 31

TARDE

**Visita a la exposición
"Tierna es la noche" de
Sakiko Nomura (M)**

Haremos un recorrido por las fotografías de esta contemporánea fotógrafa japonesa para ver cómo el poder y la tensión erótica se envuelven en un aire de ternura y cierto misterio.

16:30 - 18:00h 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner

