

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 1 AL 4 DE ABRIL 2025



MARTES 1

MAÑANA

Conciencia corporal (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)

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)

Grupo para compartir técnicas para tejer y coser. Tráete tu faena, los materiales que necesites y las ganas de buena conversación.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 2

MAÑANA

Coro (M)

11:00 - 12:15h Semanal

Alegría compartida: Visita al Museo Cerralbo (M)

09:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

Retorno voluntario (TP)

Formación para profesionales dirigida a conocer la opción de retorno voluntario. Realizada en colaboración con Karibú y Red Acoge.

12:30 - 14:00h Puntual

TARDE

Grupo terapéutico VG (M)

18:00 - 19:30h Quincenal

El teatro de las Moliner (M)

18:15 - 20:00h Semanal

JUEVES 3

MAÑANA

¡Me lo bailo! (M)

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

10:30 - 11:30h Semanal

Ejercicio mental (M)

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Escribimos juntas (M)

Taller de escritura creativa feminista.

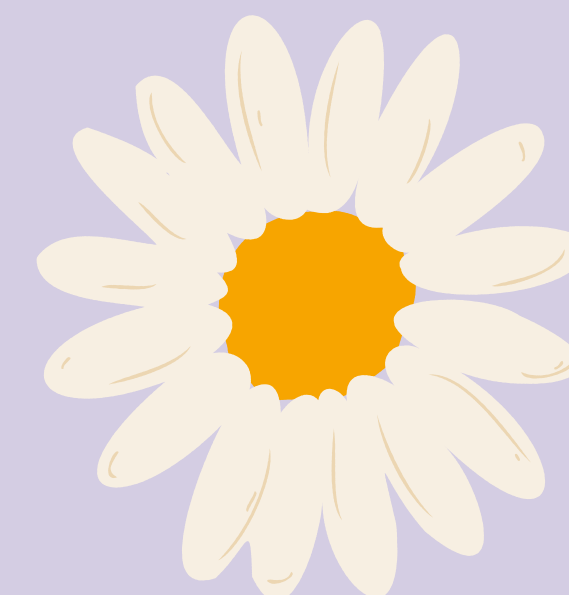
16:00 - 17:30h Quincenal

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 palmeaar libremente por cada quejío, cada bulería y cada taconeo.

18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 4



GIRLS JUST
WANNA HAVE
FUNDAMENTAL
HUMAN RIGHTS

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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

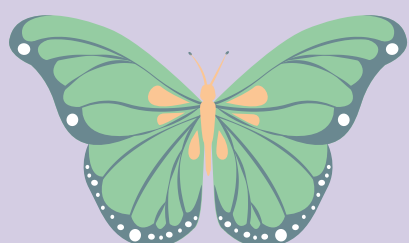
Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL 2025

LUNES 7



TARDE

Calma y respiración (M)

Empezamos la semana dedicándonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Relajémonos y confiemos en cómo la respiración puede ser nuestra mejor aliada.

16:15 - 17:30h Semanal

Nuestras historias en los libros (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 8

MAÑANA

Conciencia corporal (M)

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Pintura y arte (M)

Encuentra un espacio en el que expresar lo que sientes, lo que piensas, lo que deseas, lo que añoras, a través de diferentes tipos de pintura.

16:00 - 17:15h Quincenal

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 9

MAÑANA

Coro (M)

¿Te gusta cantar? Vente al nuevo grupo de coro a cantar con nosotras. No hace falta tener conocimientos previos en música, ni haber cantado antes.

11:00 - 12:15h Semanal

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 - 13:30h Semanal

TARDE

Calma y relajación (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.

17:15 - 18:15h Quincenal

El teatro de las Moliner (M)

18:15 - 20:00h Semanal

JUEVES 10

MAÑANA

¡Me lo bailo! (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Aperitivo mensual (M)

Vente a nuestro espacio de encuentro en el que la comida es el vehículo de unión. Es una oportunidad para reflexionar sobre la situación de las mujeres y el futuro que queremos contruir libres de violencia machista.

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 11

MAÑANA

Jornadas Intergeneracionales contra el Estigma y por la Promoción de la Salud Mental (TP)

Actividad en colaboración con el Centro de Día Vallecas para que, a través de la creatividad y lo artístico, el tejido comunitario favorezca la lucha del estigma desde las primeras infancias.

10:00 - 14:00h Puntual

Alegría compartida: Visita al Museo Contemporáneo (M)

11:30 - 13:00h Semanal

TARDE

Cineclub (TP)

16:30 - 18:30h Mensual

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.

18:30 - 19:30h Mensual

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

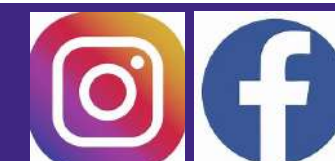


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL 2025

LUNES 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

TARDE

Calma y respiración (M)

Empezamos la semana dedicandonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Relajémonos y confiemos en cómo la respiración puede ser nuestra mejor aliada.

16:15 - 17:30h Semanal

Nuestras historias en los libros (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 15

MAÑANA

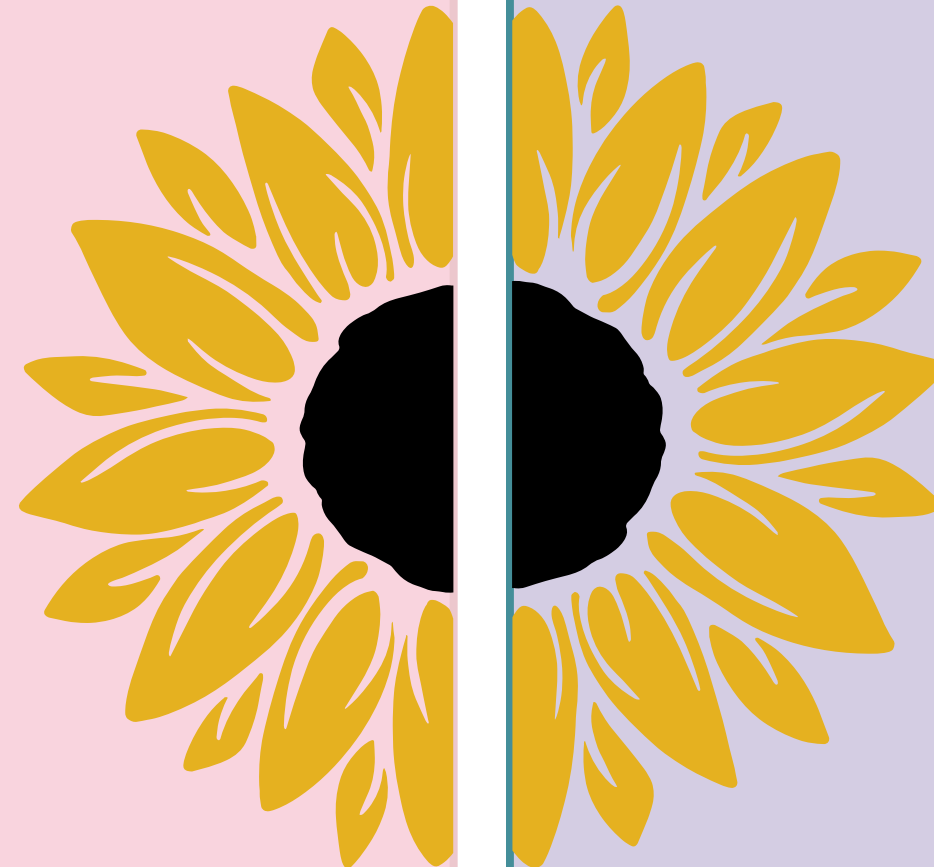
Conciencia corporal (M)

10:30 - 11:30h Puntual

TARDE

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

JUEVES 17

CERRADO



VIERNES 18

CERRADO



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

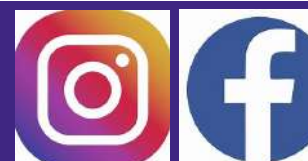


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL 2025

LUNES 21

MAÑANA

Baile moderno (M)

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

Aprende a usar el ordenador (M)

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

16:00 - 17:30h Puntual

Calma y respiración (M)

16:15 - 17:30h Semanal

Nuestras historias en los libros (M)

18:30 - 20:00h Semanal



MARTES 22

MAÑANA

Conciencia corporal (M)

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Pintura y arte (M)

16:00 - 17:15h Quincenal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Coro (M)

11:00 - 12:15h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Calma y relajación (M)

17:15 - 18:15h Quincenal

Alimentando la igualdad (M)

Taller sobre alimentación en colaboración con Justicia Alimentaria.

16:00 a 17:30h Quincenal

El teatro de las Moliner (M)

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

18:15 - 20:00h Semanal

JUEVES 24

MAÑANA

¡Me lo bailo! (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Ejercicio mental (M)

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Autoestima (M)

16:00 - 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales (M)

18:00 - 19:30h Quincenal



VIERNES 25



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

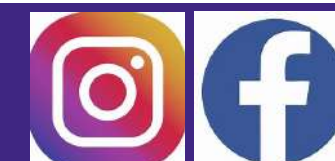


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner



SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL 2025

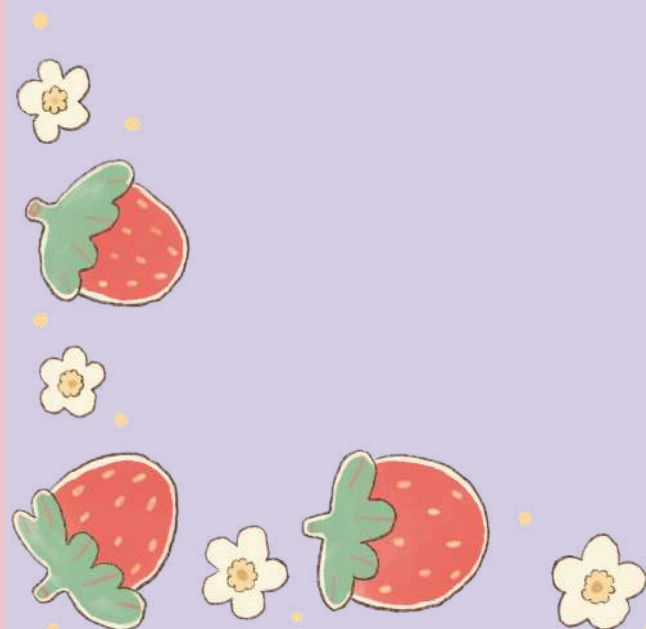
LUNES 28

TARDE

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 palmeear libremente por cada quejío, cada bulería y cada taconeo.

16:00 - 17:30h Quincenal



MARTES 29

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.

*Imprescindible traer cada una su smartphone.

16:00 - 17:30h Quincenal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Coro (M)

11:00 - 12:15h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Alimentando la igualdad (M)

Taller sobre alimentación en colaboración con Justicia Alimentaria.

16:00 a 17:30h Quincenal

Grupo terapéutico VG (M)

18:00 - 19:30h Quincenal

((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

