

ESPACEO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2025



MADRID

red de
espacios de
igualdad

MARÍA MOLINER

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



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 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 3

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

Ciclo de lectura 25N (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 4

TARDE

Teléfono móvil: protección frente a las violencias digitales (M)

La primera parte de este taller irá dedicada a detectar y actuar ante las ciberviolencias que podemos sufrir las mujeres en la actualidad. En la segunda parte de este taller descubriremos 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 a 17:30h Puntual

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 5

MAÑANA

Cuidadanias (M)

Taller dirigido a mujeres que cuidan o han cuidado o potencialmente cuidarán de menores o personas en situación de dependencia.

11:00 a 13:00 Quincenal

Taller literario (TP)

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Teatreras del Moliner (M)

¿Qué mejor que plantarle cara a lo que queda de año, que con herramientas teatrales personales y colectivas?

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

Mueve el esqueleto (M)

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

10:30 a 11:30 h Semanal

TARDE

Escritura creativa (M)

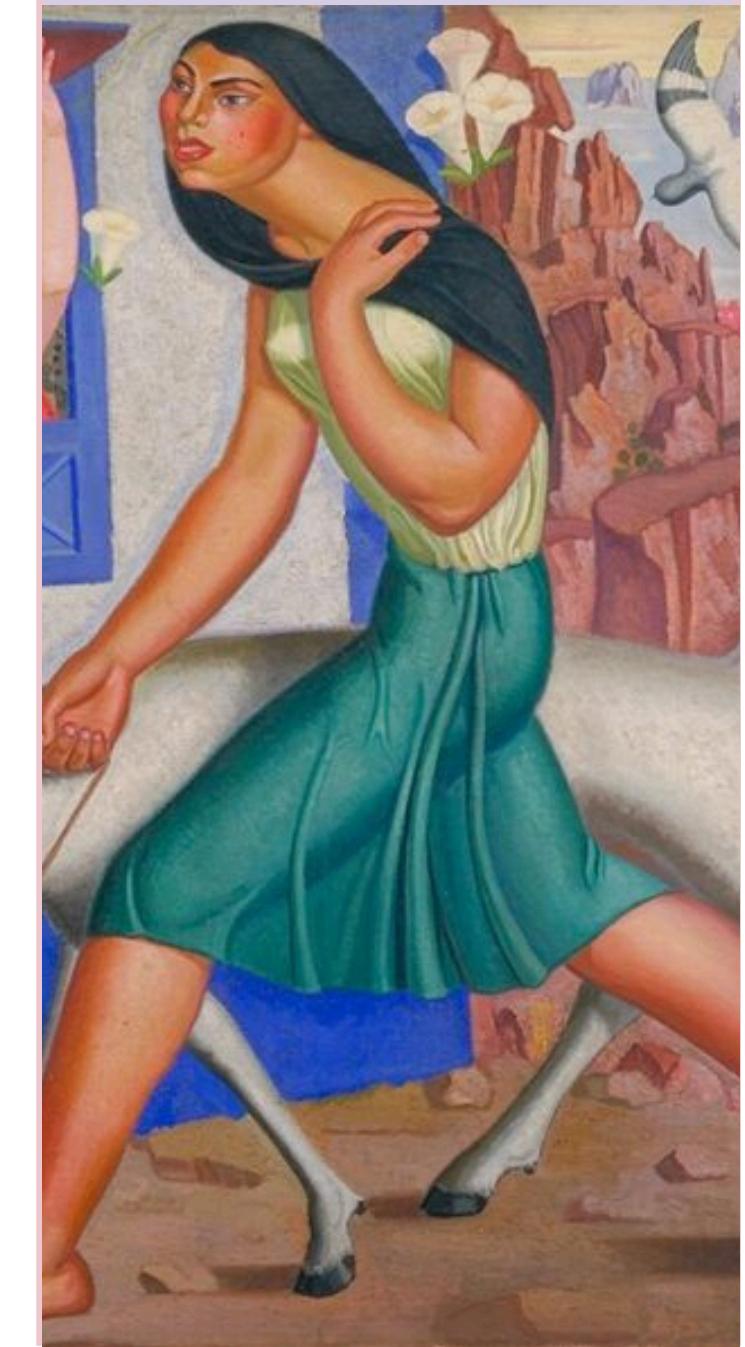
17:15 a 18:15h Quincenal

Manualidades (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 diferentes habilidades artísticas.

18:00 a 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 NOVIEMBRE 2025

LUNES 10

FESTIVO



MARTES 11

MAÑANA

Movimiento y empoderamiento (M)
10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Exposición Chezz Matisse: Arte para sanar (M)

Ampliamos la mirada del color, la pintura y la expresión creativa yendo juntas a la exposición de Chez Matisse. No te lo pierdas.

16:00 - 18:00 Quincenal

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 12

MAÑANA

Derechos de las Trabajadoras del Hogar y los Cuidados (M)

Taller de acceso a derechos que permitirán a las personas trabajadoras (o futuras trabajadoras) de empleo de hogar y cuidados conocer y ejercer sus derechos en temas clave.

10:30 a 12:30 h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 a 13:30h Semanal
TARDE

Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista. ESPECIAL 25N (M)

18:00 a 19:30h Quincenal

Teatreras del Moliner (M)

¿Qué mejor que plantarle cara a lo que queda de año, que con herramientas teatrales personales y colectivas?

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

Entrenamiento mental especial 25N: MUJER Y CIENCIA (M)

Dedicamos los ejercicios de este taller a reflexionar sobre las desigualdades de las mujeres en el mundo de la ciencia.

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Autoestima (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales(M)

Taller 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 14



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

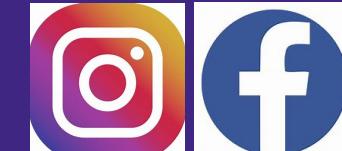


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 17

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

Ciclo de lectura 25N (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 18

MAÑANA

Movimiento y empoderamiento (M) 10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Teléfono móvil: Nosotras también enseñamos (M)

Realizamos la segunda parte de este taller en colaboración con el QdaTe donde las usuarias del María Moliner adoptarán el rol de profes de móviles a l@s jóvenes del QdaTe.

18:00 a 19:30h Puntual

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 19

MAÑANA

Cuidadanías (M)

11:00 a 13:00 Quincenal

Recorrido contra las violencias machistas (M)

Actividad comunitaria en la que, a través de las lecturas, sembramos en el barrio las voces literarias y las propias contra las violencias hacia las mujeres.

12:30 a 14:00 Quincenal

TARDE

Teatreras del Moliner (M)

¿Qué mejor que plantarle cara a lo que queda de año, que con herramientas teatrales personales y colectivas?

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

Mueve el esqueleto (M)

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

10:30 a 11:30 h Semanal

TARDE

Escritura creativa (M)

17:15 a 18:15h Quincenal

Manualidades (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 diferentes habilidades artísticas.

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 21



SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 24

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

Ciclo de lectura 25N (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 25

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

Pintoras contra las violencias (M)

Exprésate contra la violencia hacia las mujeres a través de colores, formas plásticas y diferentes herramientas artísticas.

16:15 - 17:15 Quincenal

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 26

MAÑANA

Cuidadanías (M)

11:00 a 13:00 Quincenal

Taller literario (TP)

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

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

18:00 a 19:30h Quincenal

Teatreras a escena (M)

Nos preparamos para subir el telón y visibilizar las violencias contra las mujeres a través del teatro.

17:30 a 18:30h Semanal

Teatro contra las violencias hacia las mujeres (M)

Subimos el telón para que nos acompañes en este día a visibilizar las violencias contra las mujeres. ¡Anímate y no te quedes sin butaca!

18:30 a 19:30h Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

Mueve el esqueleto (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

Autodefensa y autoestima (M)

16:00 a 17:00h Quincenal

Ruta 25N: Mujeres, Violencias y Saberes Ancestrales (M)

Ruta por las calles más emblemáticas de Madrid donde exploraremos las historias de las violencias que se han ejercido contra las mujeres a las cuales se les consideraba peligrosas por albergar saberes fuera de lo establecido.

18:00 a 19:30h Puntual

VIERNES 28

MAÑANA

Alegría Compartida: Exposición Maruja Mallo (M)

Visita guiada a la exposición de Maruja Mallo en el Museo Reina Sofía.

12:00 a 13:30h Puntual

Aperitivo especial 25 de noviembre (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 construir libres de violencia machista.

12:30 a 13:30h 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

