

# ESPACEO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 2025



red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

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. Días 24 y 31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)



# SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

## LUNES 1

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)

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 2

TARDE

**Móviles (M)**  
**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 3

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**

### Museo Romanticismo: Voces de mujeres (M)

Visita guiada para conocer el museo a través de testimonios de mujeres del siglo XIX, analizando las dificultades y desafíos que enfrentaron. Anímate y participa, después debatiremos sobre ello y reflexionaremos juntas en torno al género.

**11:00 a 13:00h Puntual**

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 4

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**

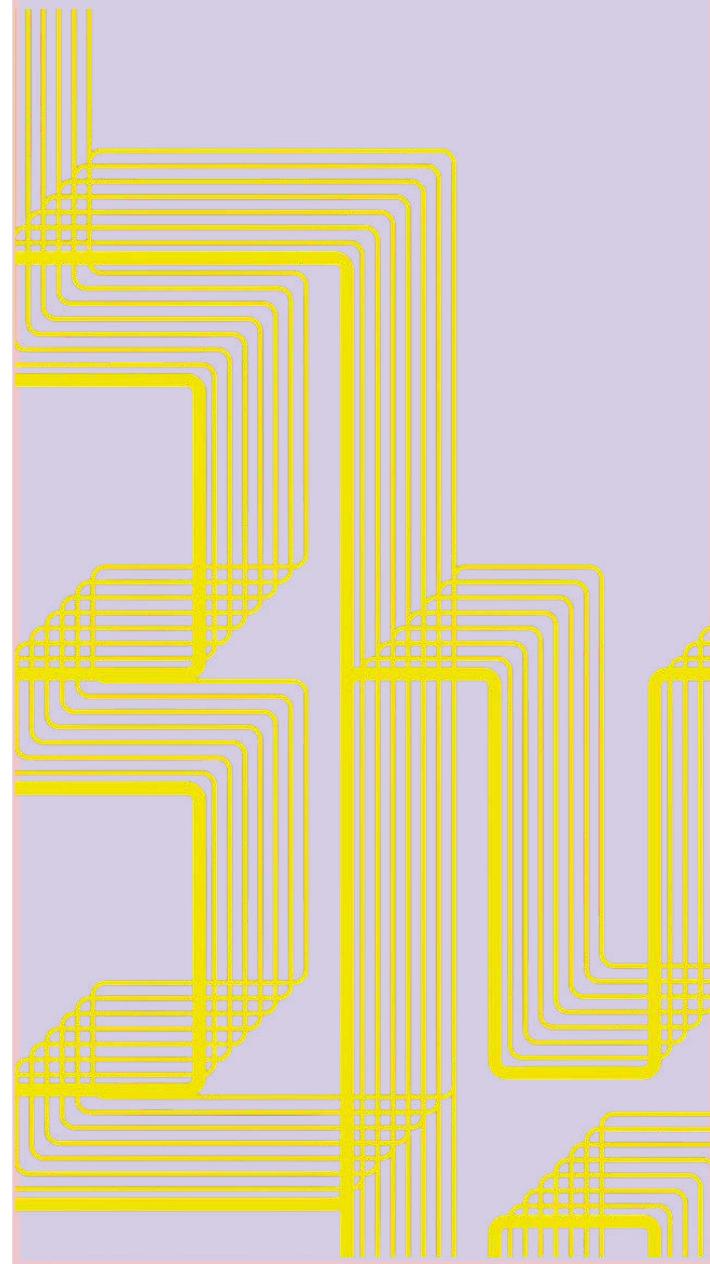
TARDE

### Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

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

## VIERNES 5



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

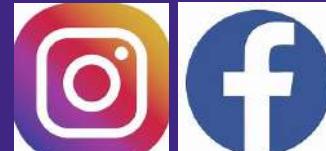


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

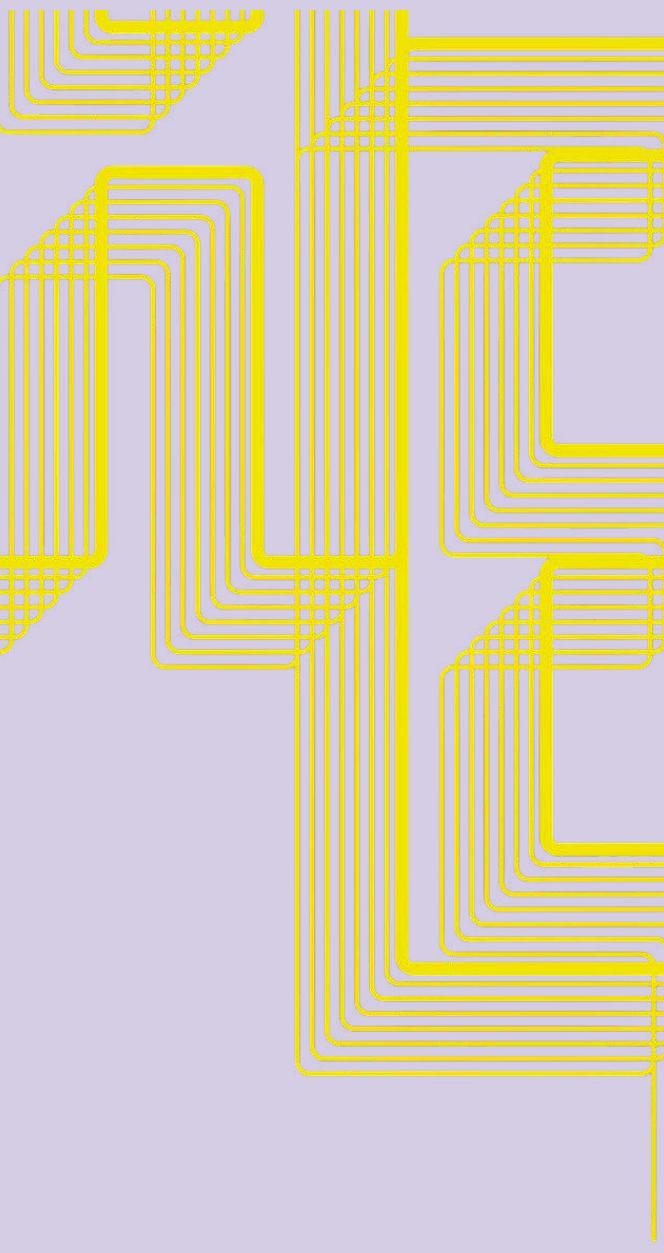
[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

## LUNES 8

FESTIVO



## MARTES 9

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

### **Pintamos el cierre de año (M)**

Utilizamos las dos últimas sesiones del año para poner color, textura y forma a este 2025. ¡Apúntate a nuestras sesiones de arte para poder expresar juntas este fin de año!

**16:00 - 17:00 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 10

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

### **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)**

¿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 11

MAÑANA

### **Mueve el esqueleto (M)**

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

### **Entrenamiento mental (M)**

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

### **Actividad interespacial: EL PADRE (M)**

Te invitamos a la proyección de la película "El padre" en la Sala Mirador. Nos ponemos las gafas moradas para identificar juntas los mandatos patriarcales y racistas en torno a la crisis de los cuidados.

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

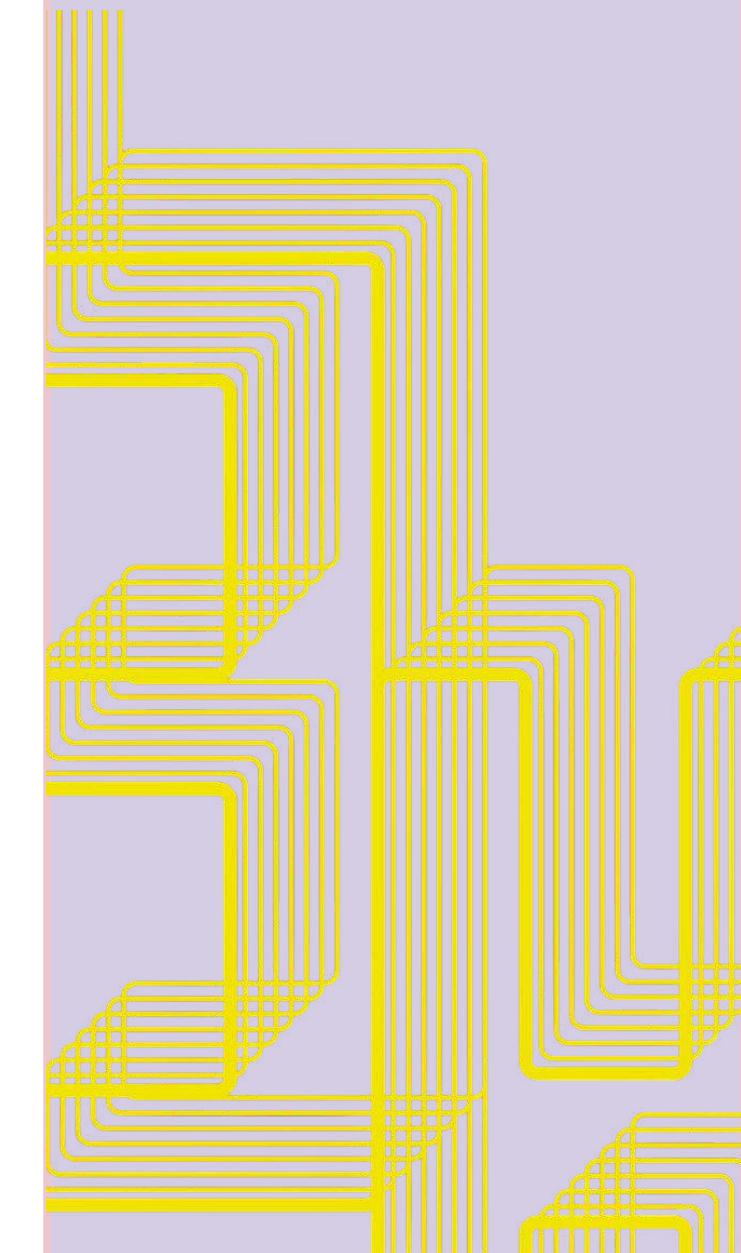
TARDE

### **Autoestima (M)**

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

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

## VIERNES 12



(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)



# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

## LUNES 15

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 16

MAÑANA

### Movimiento y empoderamiento (M)

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

TARDE

### Casa de la Arquitectura: "Habitar España" con perspectiva de género (M)

En esta ocasión nos acercamos a la arquitectura para realizar un recorrido a través de algunas de las obras construidas y proyectos no realizados de vivienda más relevantes del país en los últimos cincuenta años.

**17:00 - 19:00h Puntual**

### Móviles (M)

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

### La Urdimbre (M)

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

## MIÉRCOLES 17

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)

¿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 18

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**

### Aperitivo de fin de año (M)

Vente a nuestro a celebrar el fin de año compartiendo comida y comunidad.

**12:30 a 13:30 h Mensual**

TARDE

### Escritura creativa (M)

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

### 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 19

MAÑANA

### Alegría Compartida: Visita al Museo Cerralbo (M)

**10:30 a 12:00h Puntual**

### Nueve nombres y el mío (TP)

Nos reencontramos 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 Puntual**

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

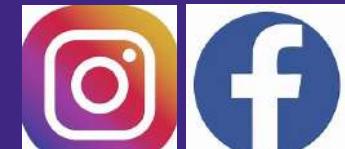


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

## LUNES 22

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 23

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

### Pintamos el cierre de año (M)

Utilizamos las dos últimas sesiones del año para poner color, textura y forma a este 2025. ¡Apúntate a nuestras sesiones de arte para poder expresar juntas este fin de año!

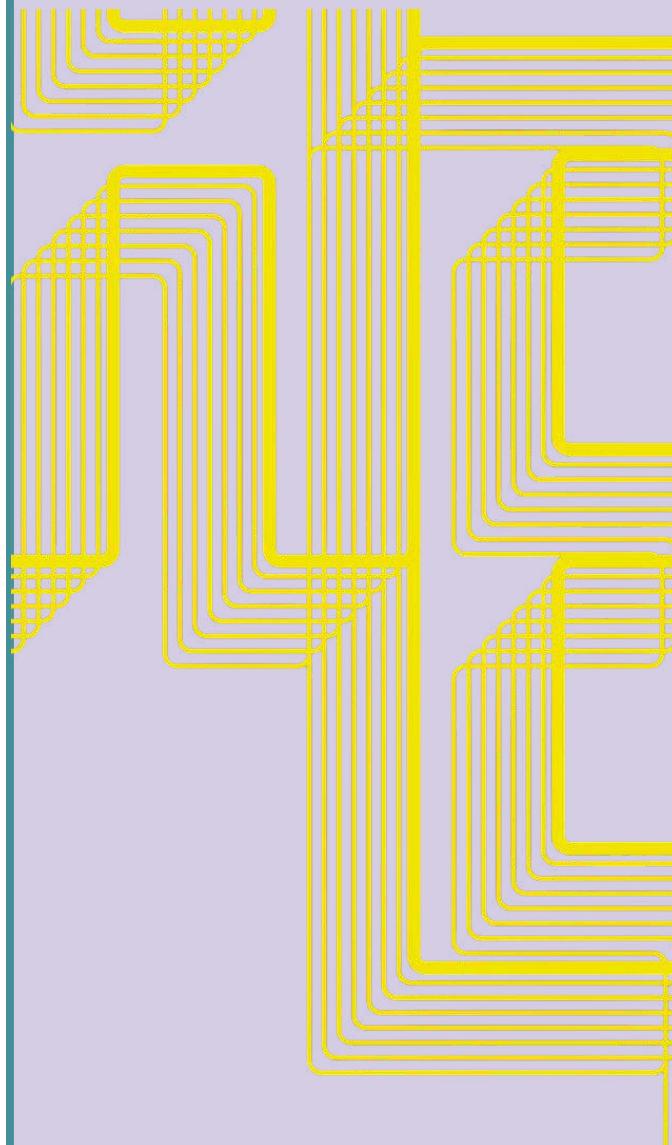
**16:00 - 17:00 Quincenal**

### La Urdimbre (M)

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

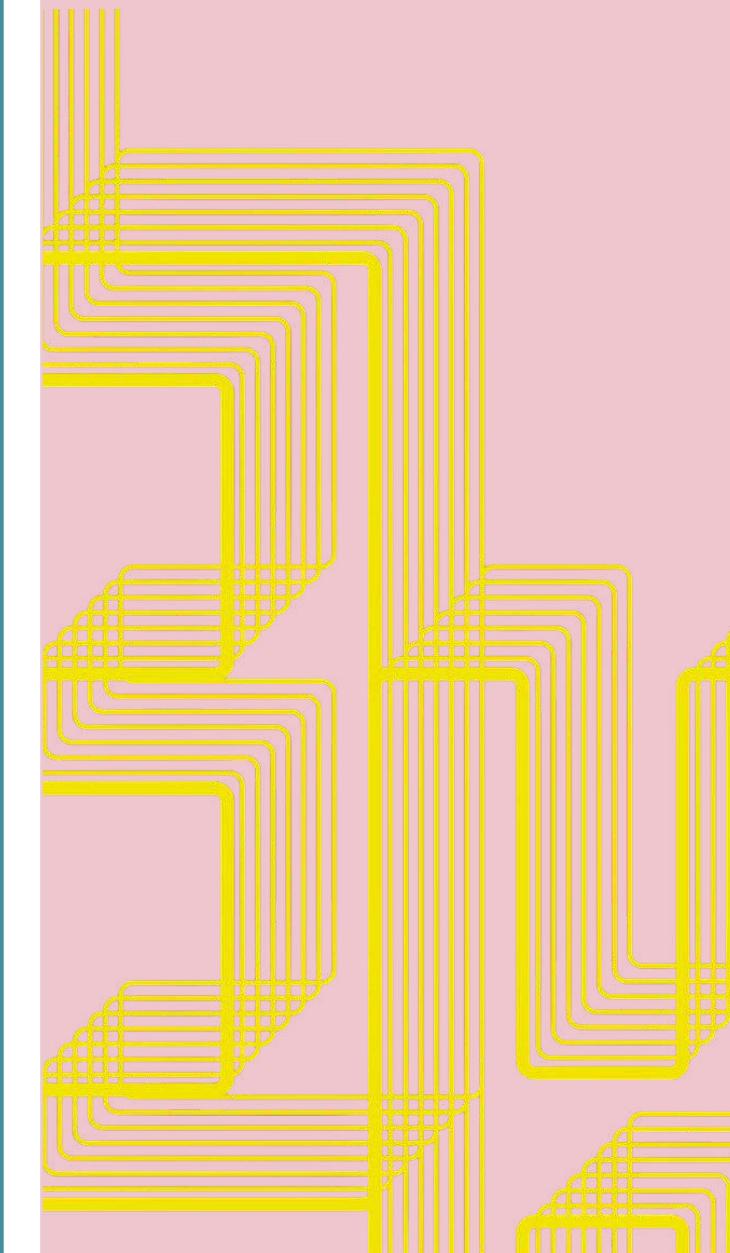
## MIÉRCOLES 24

CERRADO

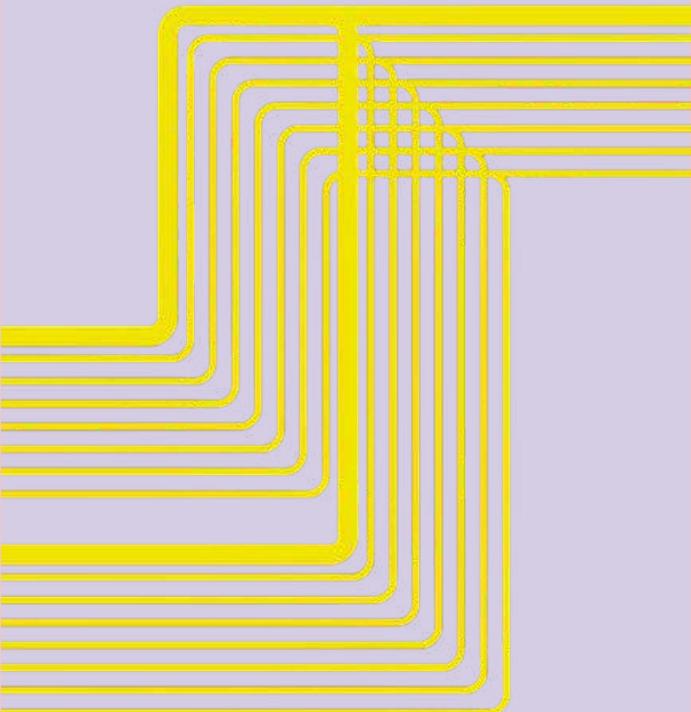


## JUEVES 25

FESTIVO



## VIERNES 26



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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

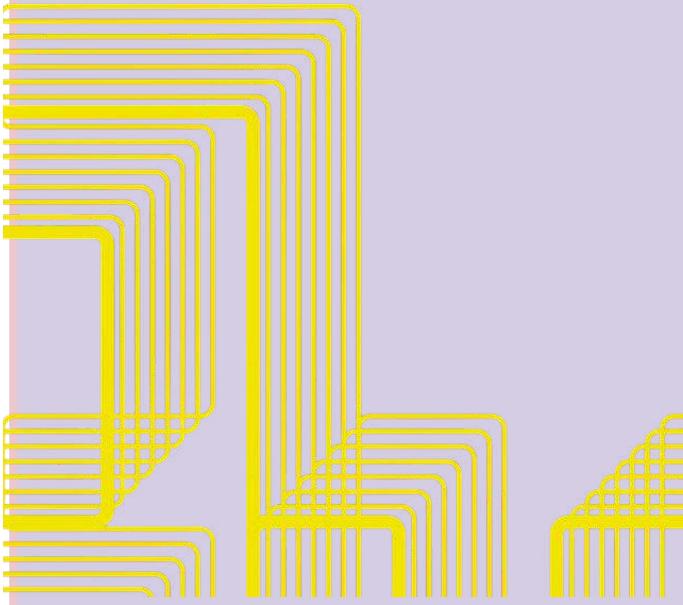
Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)



# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

**LUNES 29**



TARDE

**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 30**

MAÑANA

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

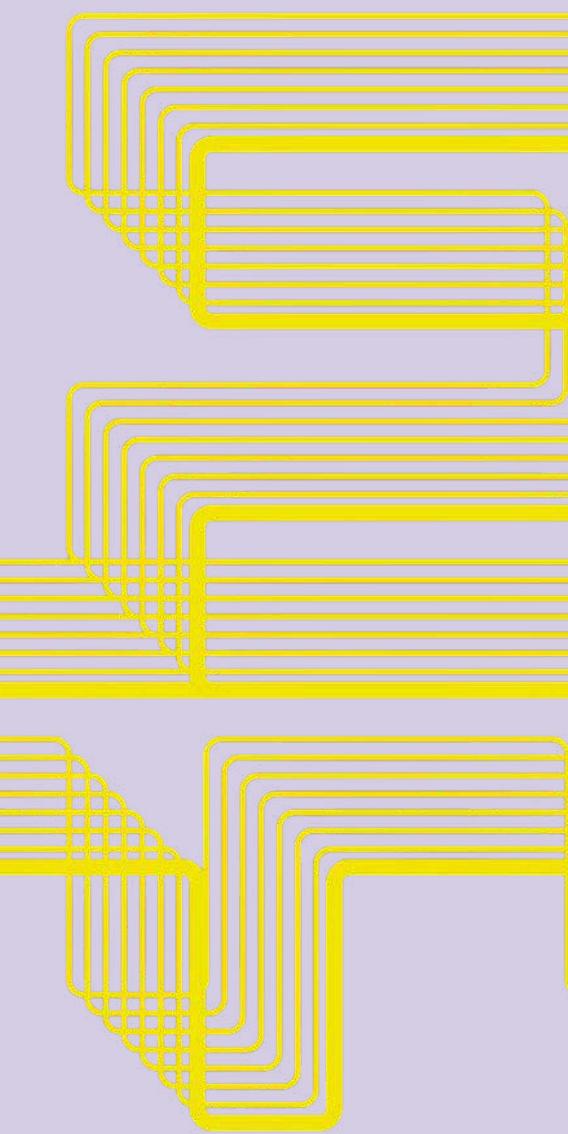
TARDE

**Móviles (M)**  
16:00 a 17:30h Puntual

**La Urdimbre (M)**  
18:00 a 19:30h Semanal

**MIÉRCOLES 31**

CERRADO



(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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)

