

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026

## LUNES 2

### 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 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 3

### 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.

**10:00 a 11:00h Semanal**

### TARDE

#### **Por el placer de cantar (M)**

¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

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

#### **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 4

### MAÑANA

#### **Alegría compartida: Visita guiada Exposición "La Prehistoria" en el Museo Arqueológico Nacional (M)**

Visita guiada por el mundo de la Prehistoria.

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

#### **Teatreras del Moliner (M)**

Forma parte de nuestro grupo y trae las ideas que quieres teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

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

## JUEVES 5

### 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.

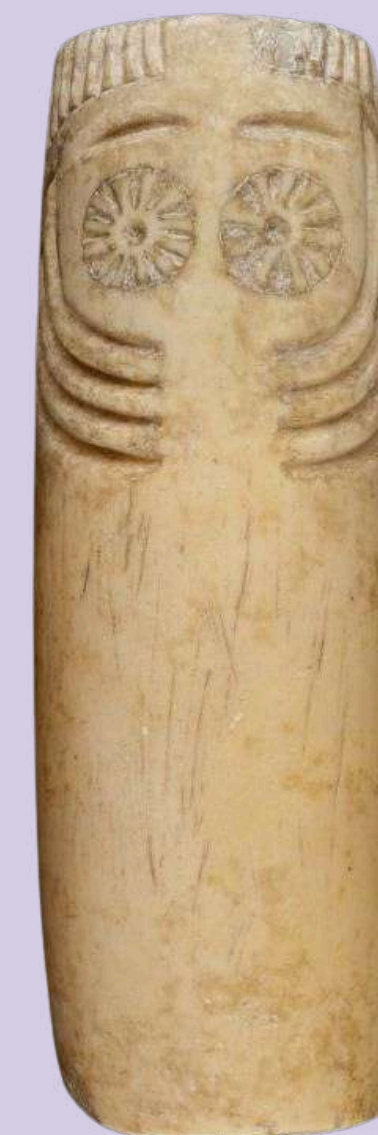
**16:00 a 17:30h Quincenal**

#### **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 6



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

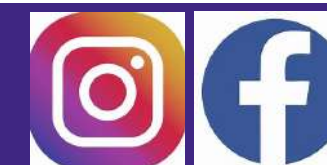


políticas sociales,  
familia e igualdad

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 9 AL 13 DE FEBRERO 2025

## LUNES 9

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 Mensual**

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**

## MARTES 10

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

### Por el placer de cantar (M)

¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

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

### 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 11

MAÑANA

### 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.

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

### Taller literario (TP)

**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)

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 12

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

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

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



## VIERNES 13

MAÑANA

### Maruja Mallo: Máscara y Compás (M)

Vamos de visita al Museo Reina Sofía a conocer a la artista Maruja Mallo, siendo una de las grandes figuras de la Generación del 27 y la más importante representante del grupo de artistas que promovió, por primera vez, una cosmovisión femenina desde un punto de vista novedoso, el de la mujer moderna, libre, activa e independiente.

**12:00 a 14:00h Puntual**



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

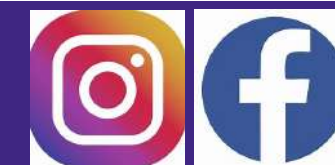


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2025

## LUNES 16

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 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 17

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

### Por el placer de cantar (M)

¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

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

### 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 18

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**

### 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 19

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

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

**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

### 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**

## VIERNES 20

MAÑANA

### Aperitivo(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.

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





# SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO 2026

## LUNES 23

### 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**

## MARTES 24

### 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

#### Por el placer de cantar (M)

¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

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

#### 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 25

### 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)

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 26

### MAÑANA

#### Actividad interespacial Encuentro Al Fuego de la Literatura: Intimidad (M)

Nos organizamos para convocar a los grupos de mujeres que se reúnen de forma periódica alrededor de la lectura y la escritura en los Espacios de Igualdad: Hermanas Mirabal, Gloria Fuertes, Carme Chacón y María Moliner e invitamos a toda la Red de Espacios de Igualdad a participar.

Este mes, la intimidad será la protagonista y lo haremos en el Museo de Artes Decorativas.

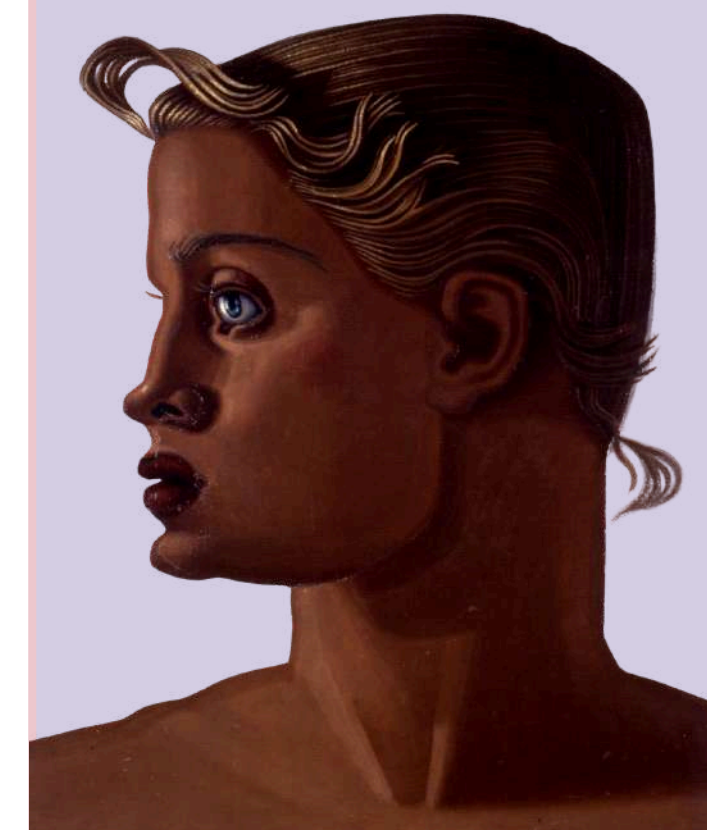
**10:30 a 11:30 h Puntual**

#### Escape Room Feminista (M)

Taller participativo en el que por grupos tendremos que lograr un objetivo común.

**12:00 a 13:30h Mensual**

## VIERNES 27



(( 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)

