

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN MARZO 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 MARZO 2026

LUNES 2

MAÑANA

Móviles: Fundación Orange (M)

Talleres en colaboración con Fundación Orange destinados a identificar estafas por internet, pedir citas médicas, consultar su cuenta bancaria, facilitar la empleabilidad o enseñar a los mayores a hacer una videollamada con sus nietas/os y estar más conectados con sus familiares.

11:00 a 13:00 Semanal

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)

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 3

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

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 17:30h Quincenal

Teatreras del Moliner (M)

Seguimos cargadas de nuevas ideas que 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)

11:30 a 13:00h Quincenal

Alegría compartida: visita guiada MUJERES Leyenda del Deporte (M)

Visita a la exposición en JMD de Retiro Centro Sociocultural Clara Campoamor que pretende sensibilizar y dar a conocer la trayectoria y los logros de las mujeres deportistas de renombre mundial, nacional y local, mostrando como han dejado una huella imborrable en la historia del deporte.

12:00 a 13:30h Puntual

TARDE

8M: Bienestar y empoderamiento (M)

16:00 a 17:30h Puntual

Saberes ancestrales: Especial 8M (M)

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 6

TARDE

Suricatas: los derechos de las mujeres (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

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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2025

LUNES 9 MAÑANA

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

Móviles: Fundación Orange (M)

11:00 a 13:00 Semanal

TARDE

Calma a través de los sentidos (M)

17:00 a 18:00h Quincenal

Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

Club de lectura (M)

18:30 a 20:00h Semanal

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

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

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

Especial aperitivo 8M (M)

Vente a nuestro espacio de encuentro en el que la comida es el vehículo de unión. En esta ocasión, conmemoramos juntas el Día Internacional de las Mujeres

12:00 a 13:30h Mensual

TARDE

Mandalas (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 de repetición de patrones

18:00 a 19:30 h Quincenal

VIERNES 13



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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2025

LUNES 16

MAÑANA

Móviles: Fundación Orange (M)

Talleres en colaboración con Fundación Orange destinados a identificar estafas por internet, pedir citas médicas, consultar su cuenta bancaria, facilitar la empleabilidad o enseñar a los mayores a hacer una videollamada con sus nietas/os y estar más conectados con sus familiares.

11:00 a 13:00 Semanal

TARDE

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)

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) 12:30 a 13:30h Semanal

Alegría compartida especial 8M: Karaoke (M)

Nuestro grupo de ocio y amistades se reúne una vez más para pasar un rato agradable y recordar que el 8M no sólo es motivo de celebración por nuestros derechos conquistados, sino un recordatorio para seguir creciendo en favor de la igualdad.

11:00 a 13:00h Quincenal

TARDE

Especial 8M: Carmen Martín Gaité. Un paradigma de mujer de letras (M)

Vamos de visita a la Biblioteca Nacional Española para conocer en profundidad a una de las escritoras con más variedad de intereses en la cultura española del siglo pasado: Carmen Martín Gaité.

16:00 a 18:30h Puntual

JUEVES 19

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 20



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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

LUNES 23

MAÑANA

Móviles: Fundación Orange (M)

11:00 a 13:00 Semanal

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.

16:00 a 17:30h Quincenal

Calma a través de los sentidos (M)

17:00 a 18:00h Quincenal

Club de lectura (M)

18:30 a 20:00h Semanal

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

Día Internacional de las mujeres: violencia corporal (M)

Taller dirigido a mujeres de la Cañada Real donde trabajaremos cómo la gordofobia y la violencia estética siguen siendo métodos de opresión para las mujeres. Este taller se realiza en colaboración con diferentes recursos del distrito.

11:00 a 13:00h Puntual

TARDE

Por el placer de cantar (M)

17:00 a 18:00h Semanal

La Urdimbre (M)

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 25

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 11:30h 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)

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

10:30 a 11:30 h Semanal

Escape Room Feminista (M)

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

12:00 a 13:30h Mensual

TARDE

Mandalas (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 de repetición de patrones

18:00 a 19:30 h Quincenal

VIERNES 27

MAÑANA

Especial 8M: Pequeña Miss Shunsine (TP)

Visionado y debate de la película Pequeña Miss Sunshine en el Centro de Salud Comunitaria de Villa de Vallecas.

11:30 a 13:30h Puntual

Nueve nombres y el mío (TP)

Ponemos el broche al mes de marzo con este encuentro para seguir reflexionando sobre qué cara tiene el género en el ámbito de la salud mental.

12:00 a 13:00h Mensual

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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LUNES 30
MAÑANA

La historia de nuestros derechos (TP)

Taller sobre los hitos históricos que han marcado la consecución de derechos para las mujeres.

11:00 a 12:30h Puntual

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 31
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)

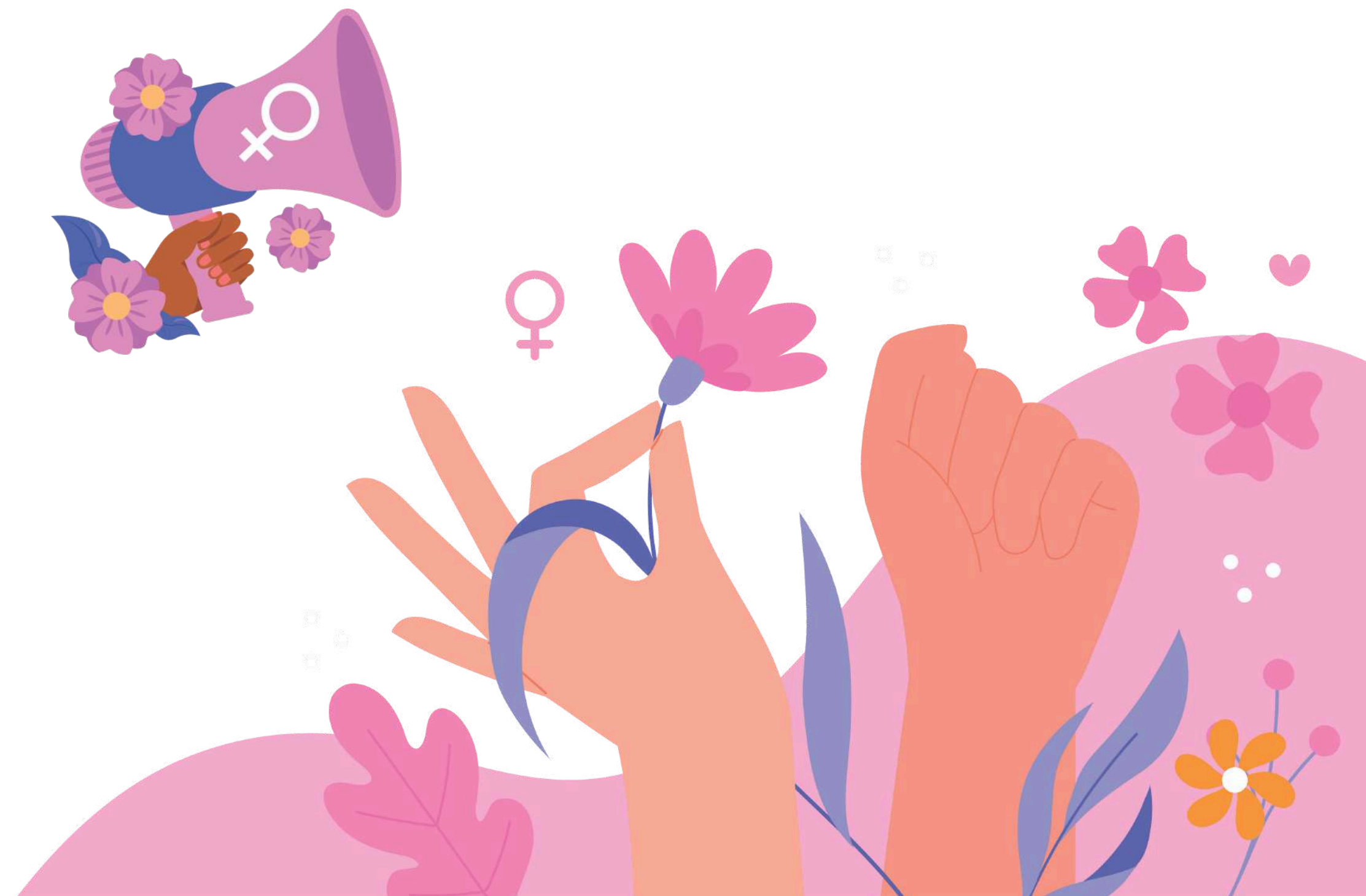
¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

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



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