

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN MAYO 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 4 AL 8 DE MAYO 2026

LUNES 4



MARTES 5

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

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

Taller donde nos asomaremos juntas a una misma historia, episodio a episodio, y nos detendremos en lo que nos remueve, nos inquieta o nos emociona. Generaremos un espacio de intercambio donde analizar y debatir, favoreciendo la conciencia crítica.

18:30 a 20:00 h 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 6

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 7

MAÑANA

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

Dibujo y relajación (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 8



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

SEMANA DEL 11 AL 15 DE MAYO 2026

LUNES 11

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

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

MARTES 12

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

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

Taller donde nos asomaremos juntas a una misma historia, episodio a episodio, y nos detendremos en lo que nos remueve, nos inquieta o nos emociona. Generaremos un espacio de intercambio donde analizar y debatir, favoreciendo la conciencia crítica.

18:30 a 20:00 h 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 13

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



JUEVES 14

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 15

FESTIVO



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

SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026

LUNES 18

TARDE

Calma a través de los sentidos (M)

Técnicas de relajación para llegar a estados de calma y seguridad con nosotras mismas

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 19

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

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

18:30 a 20:00 h Semanal

La Urdimbre (M)

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 20

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

Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

16:00 a 17:30h Quincenal

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 21

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

10:30 a 11:30 h Semanal

Entrenamiento mental (M)

11:30 a 13:00h Quincenal

Kintsugi (M)

Taller sobre el arte ancestral japonés de reparar piezas de cerámica rotas utilizando laca urushi mezclada con polvo de oro, plata o platino.

12:00 a 14:00h Puntual

TARDE

Dibujo y relajación (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 22

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

SEMANA DEL 25 AL 29 DE MAYO 2026

LUNES 25

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

Estiramientos y respiración (M)

17:00 a 18:00h Quincenal

Club de lectura (M)

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 26

TARDE

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

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

18:30 a 20:00 h Semanal

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)

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Alegría compartida: Visita guiada MAN (Museo Arqueológico Nacional) (M)

Esta vez haremos una visita guiada para conocer los pueblos prerromanos.

10:30 a 12:30h 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 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 28

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

10:30 a 11:30 h Semanal

Duelo y literatura (M)

Taller creativo sobre duelo.

12:00 a 14:0h Puntal

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 29

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.

16:45 a 19:30h Mensual

III Encuentro Interespacial de Baile: ¡Que nos quiten lo bailao! (M)

Con motivo del Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres os invitamos a esta actividad interespacial en la que, a través del baile, visibilizaremos la importancia de que en el ámbito de la salud exista una perspectiva de género y cómo podemos trabajarla a nivel personal y colectivo. Juegos de calentamiento y zumba, bachata, danza urbana y estilo bollywood serán las estrellas de este encuentro en el que moveremos nuestro cuerpo como herramienta para nuestra salud. Lugar: Espacio de Igualdad Lourdes Hernández

17:15 a 19:30h Puntal

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