

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN JUNIO 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 1 AL 5 DE JUNIO 2026

LUNES 1

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.

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 2

TARDE

Por el placer de cantar (M)

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.

18:00 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 20:00h 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

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)

Seguimos cargadas de nuevas ideas que teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

18:00 a 20:00h Semanal

JUEVES 4

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 y 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 5

MAÑANA

Nueve nombres y el mío (TP)

Ponemos el broche al mes de junio 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 8 AL 12 DE JUNIO 2026

LUNES 8

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

Estiramientos y respiración (M)

17:00 a 18:00h Quincenal

Club de lectura (M)

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 9

MAÑANA

Movimiento y empoderamiento (M)

10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Por el placer de cantar (M)

Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

17:00 a 18:00h Semanal

Alegría compartida: Visita guiada a la Casa de la Arquitectura (M)

Reflexionaremos sobre cuidados, accesibilidad, seguridad y vida en comunidad, incorporando experiencias y realidades diversas que históricamente han quedado fuera del diseño urbano.

18:30 a 20:00 h Puntual

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

18:00 a 20:00 h Semanal

La Urdimbre (M)

18:00 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 10

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!

18:00 a 20:00h Semanal

JUEVES 11

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

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

10:30 a 11:30 h Semanal

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 12



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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE JUNIO 2026

LUNES 15

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.

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 16

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)

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 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 17

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)

Seguimos cargadas de nuevas ideas que teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

18:00 a 20:00h Semanal

JUEVES 18

MAÑANA

Actividad interespacial: ¡Nos vamos al cine! (M)

Veremos la película La deuda y hablaremos sobre el derecho a la vivienda. Te esperamos a las 10.45h en la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas. Calle de Zurbano, 3. Después de la película hay debate con el director de la película.

11:00 a 14:00h Puntual

Entrenamiento mental (M)

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 19

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, mediante conversación y diversidad dinámicas.

12:30 a 13:30h Mensual

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

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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO 2026

LUNES 22

TARDE

Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

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.

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

Festival arte y empoderamiento (TP)

Como cada año volvemos a celebrar el final de curso de las diferentes actividades del Espacio de Igualdad. Será un festival abierto al público donde compartiremos con nuestros seres queridos una muestra de nuestros procesos de empoderamiento.

17:30 a 19:00h Puntual

MIÉRCOLES 24

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

TARDE

Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

16:00 a 17:30h Quincenal

JUEVES 25

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

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

10:30 a 11:30 h Semanal

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 26

MAÑANA

Alegría compartida: Taller de Jabones en la Cabaña del Retiro (M)

Nos encontraremos en el Aula Ambiental de la Cabaña del Retiro donde desde una mirada ecofeminista nos implicaremos en la importancia de la reutilización de los elementos del día a día para crear jabón.

10:00 a 11:30 Puntual



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

SEMANA DEL 29 AL 30 DE JUNIO 2026

LUNES 29

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.

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 30

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

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)

18:00 a 20:00h Semanal



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