

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Viernes de 8 a 16 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 3 DE JULIO 2026

MIÉRCOLES 1

TARDE

Música y baile (M)

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

17:30 a 18:30h Semanal

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 2

MAÑANA



VIERNES 3



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO 2026

LUNES 6

TARDE

Relajación (M)

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

17:00 a 18:00h Semanal

Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas: ¡Nos vamos a la piscina! (M)

Celebramos el final del curso con una excursión a la piscina en la que poner a nuestros cuerpos a disfrutar.

16:00 a 18:00h Quincenal

Lectoras del Moliner (M)

Te guste o no leer, vente a nuestro encuentro para cultivar ideas en colectivo y déjate sorprender ¿Sobre qué debatiremos, imaginaremos, reflexionaremos juntas este mes? ¡Apúntate y descúbrelo!

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 7

TARDE

Aceites esenciales (M)

Un espacio para conectar con la naturaleza a través de los aromas, descubrir las propiedades de los aceites esenciales y disfrutar de una experiencia de bienestar, relajación y conexión con los sentidos.

17:00 a 18:30h Puntual

Verano de serie con mirada de mujer (M)

Este verano nos asomamos juntas a una misma historia que nos atraviesa, episodio a episodio. Nos detendremos en lo que nos remueve, nos inquieta o nos emociona, aprovechando el ritmo pausado de la temporada para dialogar sin prisas. Porque el verano es para descansar... pero también para preguntarnos, de manera ligera y poderosa, qué historias merecemos contar. **18:30 a 20:00h Semanal**

La Urdimbre (M)

18:00 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

¡Nos vamos a la piscina! (M)

Actividad de ocio saludable y empoderamiento físico en la piscina de Cerro Almodóvar. Esta actividad se realiza en colaboración con el Distrito Villa de Vallecas.

12:00 a 14:00 Semanal

TARDE

Música y baile (M)

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

17:30 a 18:30h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

Expo Casa México: ESPECTROS, ENIGMAS DE LA MIRADA. PhotoEspaña (TP)

Nos acercamos a Casa México para descubrir la muestra colectiva de 7 fotógrafa/os que plantean un espacio de contemplación crítica y experiencia sensorial compartida.

12:00 a 13:30h Puntual

TARDE

Verano Creativo (M)

Un espacio de verano para la relajación y la desconexión de la carga mental a través de técnicas artísticas como mandalas, patrones y puntillismo. Un taller para crear sin prisa, favorecer la calma y reconectar con una misma mediante el disfrute del proceso creativo.

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 10



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO 2026

LUNES 13

TARDE

Relajación (M)

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

17:00 a 18:00h Semanal

Lectoras del Moliner (M)

Te guste o no leer, vente a nuestro encuentro para cultivar ideas en colectivo y déjate sorprender ¿Sobre qué debatiremos, imaginaremos, reflexionaremos juntas este mes? ¡Apúntate y descúbrelo!

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (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 Quincenal

TARDE

Verano de serie con mirada de mujer (M)

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

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

¡Nos vamos a la piscina! (M)

Actividad de ocio saludable y empoderamiento físico en la piscina de Cerro Almodóvar. Esta actividad se realiza en colaboración con el Distrito Villa de Vallecas.

12:00 a 14:00 Semanal

TARDE

Música y baile (M)

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

17:30 a 18:30h Semanal

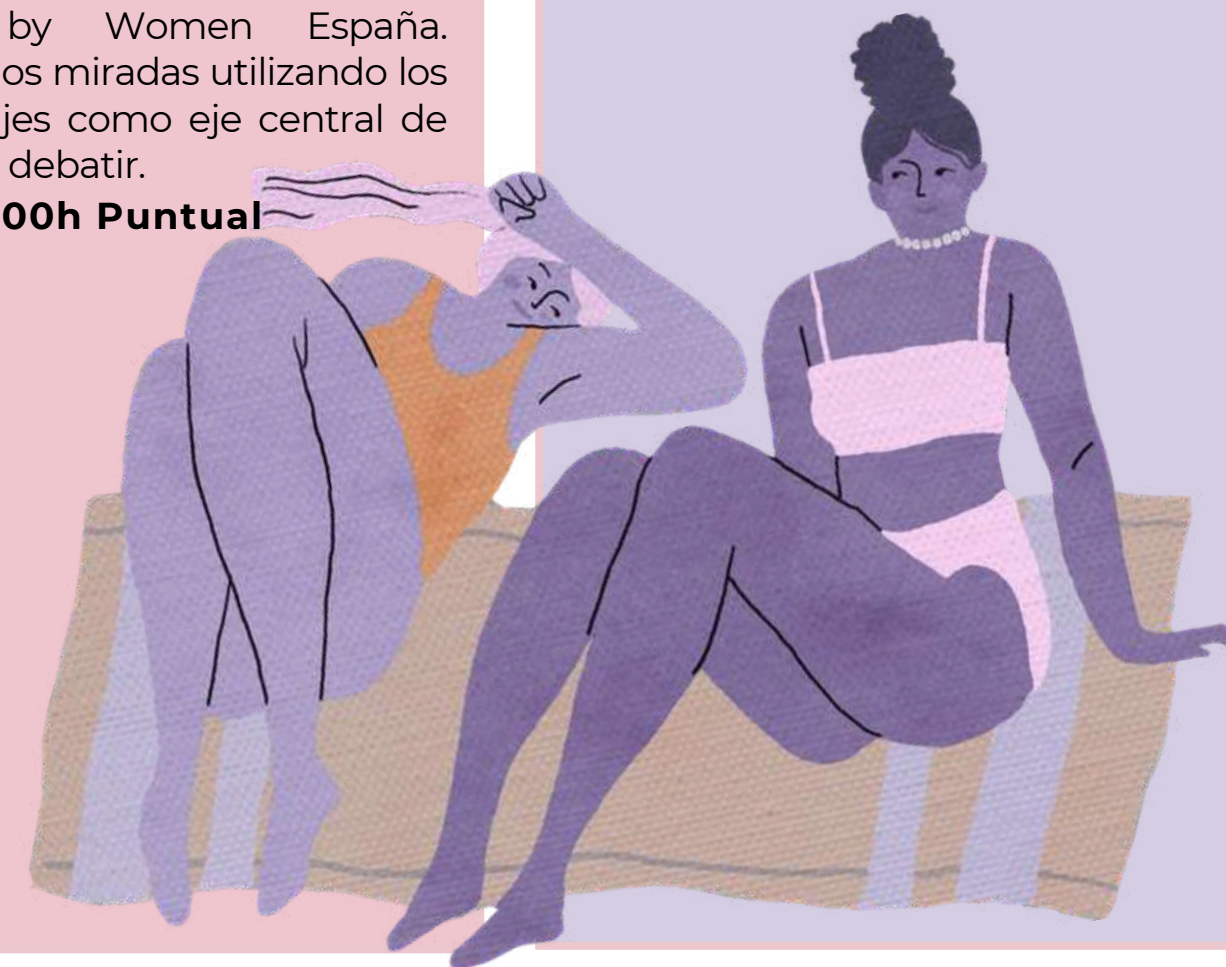
JUEVES 16

MAÑANA

CINEFORUM Cortometrajes I: Mujeres revolucionarias (TP)

Vente a disfrutar de esta actividad cultural "By Women", impulsora del festival de cine dirigido por mujeres Directed by Women España. Ampliaremos miradas utilizando los cortometrajes como eje central de los temas a debatir.

11:00 a 13:00h Puntual



VIERNES 17

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO 2026

LUNES 20

MAÑANA

¡Nos vamos a la piscina! (M)

Actividad de ocio saludable y empoderamiento físico en la piscina de Cerro Almodóvar. Esta actividad se realiza en colaboración con el Distrito Villa de Vallecas.

12:00 a 14:00 Semanal

TARDE

Lectoras del Moliner (M)

Te guste o no leer, vente a nuestro encuentro para cultivar ideas en colectivo y déjate sorprender ¿Sobre qué debatiremos, imaginaremos, reflexionaremos juntas este mes? ¡Apúntate y descúbrelo!

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 21

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (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 Quincenal

TARDE

Verano de serie con mirada de mujer (M)

Este verano nos asomamos juntas a una misma historia que nos atraviesa, episodio a episodio. Nos detendremos en lo que nos remueve, nos inquieta o nos emociona, aprovechando el ritmo pausado de la temporada para dialogar sin prisas. Porque el verano es para descansar... pero también para preguntarnos, de manera ligera y poderosa, qué historias merecemos contar. **18:30 a 20:00h Semanal**

La Urdimbre (M)

18:00 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Pasa-tiempo (M)

Vente a pasar con nosotras la mañana mientras realizamos distintos pasatiempos y actividades de ocio para mejorar nuestra capacidad cognitiva y memorial.

11:00 a 12:00h Puntual

JUEVES 23

TARDE

Pasa-tiempo (M)

Vente a pasar con nosotras la mañana mientras realizamos distintos pasatiempos y actividades de ocio para mejorar nuestra capacidad cognitiva y memorial.

18:00 a 19:00h Puntual

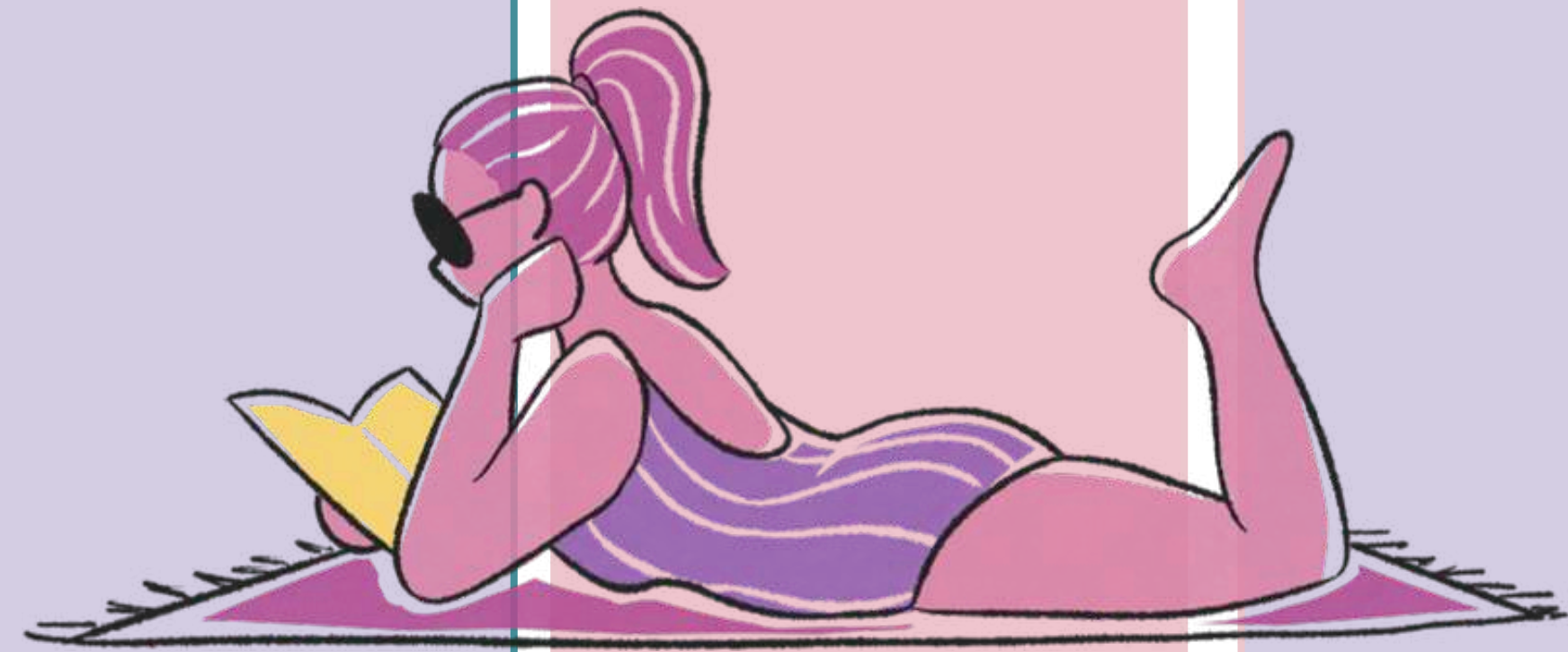
VIERNES 24

MAÑANA

Pasa-tiempo (M)

Vente a pasar con nosotras la mañana mientras realizamos distintos pasatiempos y actividades de ocio para mejorar nuestra capacidad cognitiva y memorial.

11:00 a 12:00h Puntual



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

SEMANA DEL 27 AL 31 DE JULIO 2026

LUNES 27



TARDE

Mujeres y cerámica (M)

Hablaremos del papel fundamental de las mujeres a lo largo de la historia en la creación de piezas cerámicas de uso cotidiano, así como su transmisión de conocimientos y la invisibilización de su trabajo. Pondremos en práctica nuestras habilidades haciendo nuestra propia pieza cerámica.

18:00 a 19:30 Puntual

MARTES 28

TARDE

Verano de serie con mirada de mujer (M)

Este verano nos asomamos juntas a una misma historia que nos atraviesa, episodio a episodio. Nos detendremos en lo que nos remueve, nos inquieta o nos emociona, aprovechando el ritmo pausado de la temporada para dialogar sin prisas. Porque el verano es para descansar... pero también para preguntarnos, de manera ligera y poderosa, qué historias merecemos contar. **18:30 a 20:00h 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 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

¡Nos vamos a la piscina! (M)

Actividad de ocio saludable y empoderamiento físico en la piscina de Cerro Almodóvar. Esta actividad se realiza en colaboración con el Distrito Villa de Vallecas.

12:00 a 14:00 Semanal

TARDE

Música y baile (M)

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

17:30 a 18:30h Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

CINEFORUM Cortometrajes II: Amor romántico (TP)

Vente a disfrutar de esta actividad cultural "By Women", impulsora del festival de cine dirigido por mujeres Directed by Women España. Ampliaremos miradas utilizando los cortometrajes como eje central de los temas a debatir.

11:00 a 13:00h Puntual

TARDE

Verano Creativo (M)

Un espacio de verano para la relajación y la desconexión de la carga mental a través de técnicas artísticas como mandalas, patrones y puntillismo. Un taller para crear sin prisa, favorecer la calma y reconectar con una misma mediante el disfrute del proceso creativo.

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 31



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