

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 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 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

LUNES 3

MARTES 4

MAÑANA

## El Verano entre Risas(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.

**11:00 a 12:30h Quincenal**

## 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.

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

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

## Espacio Místico (M)

Un encuentro para explorar el universo de lo esotérico, los símbolos y los saberes ancestrales vinculados a las mujeres y la naturaleza. Compartiremos historias, creencias y tradiciones que han acompañado a generaciones de mujeres en su conexión con los ciclos naturales, la intuición y el misterio.

**10:00 a 11:30h Semanal**

## 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.

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

JUEVES 6

MAÑANA

## 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.

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

VIERNES 7

MAÑANA

## 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.

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

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

# SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

## LUNES 10

MAÑANA

### ¡Rumberas a la pista! (M)

Dos sesiones para arrancar el día bailando y explorando los movimientos de nuestros cuerpos.

**9:30 a 10:30h Puntual**

### ¡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 14:00h Quincenal**

## MARTES 11

MAÑANA

### ¡Rumberas a la pista! (M)

Dos sesiones para arrancar el día bailando y explorando los movimientos de nuestros cuerpos.

**9:30 a 10:30h Puntual**

### Sesión I: Endometriosis (M)

Un espacio de encuentro en el que acercarnos a la endometriosis para reflexionar juntas sobre los silencios que la rodean, desmontar mitos y creencias, y generar un entorno seguro para compartir experiencias, emociones y conocimientos. Un espacio para escucharnos, apoyarnos y fortalecer el conocimiento sobre nuestra salud y nuestros cuerpos.

**11:00 a 12:30h Puntual**

## MIÉRCOLES 12

MAÑANA

### Espacio Místico (M)

Un encuentro para explorar el universo de lo esotérico, los símbolos y los saberes ancestrales vinculados a las mujeres y la naturaleza. Compartiremos historias, creencias y tradiciones que han acompañado a generaciones de mujeres en su conexión con los ciclos naturales, la intuición y el misterio.

**10:00 a 11:30h Semanal**

### Sesión II: Endometriosis. El dolor silenciado 1860 – 2026 de Laia Abril (Exposición PhotoSpain) (M)

Vente a la segunda parte de este ciclo para acercarnos a la endometriosis desde la propuesta de la fotógrafa Laia Abril.

**11:00 a 13:00h Puntual**

## JUEVES 13

MAÑANA

### Refresca tu mente (M)

Refrescamos nuestra mente mediante juegos, retos, dinámicas grupales y actividades creativas, para seguir activando nuestra memoria, atención, lenguaje, concentración y agilidad mental, mientras compartimos un rato agradable en compañía de otras mujeres

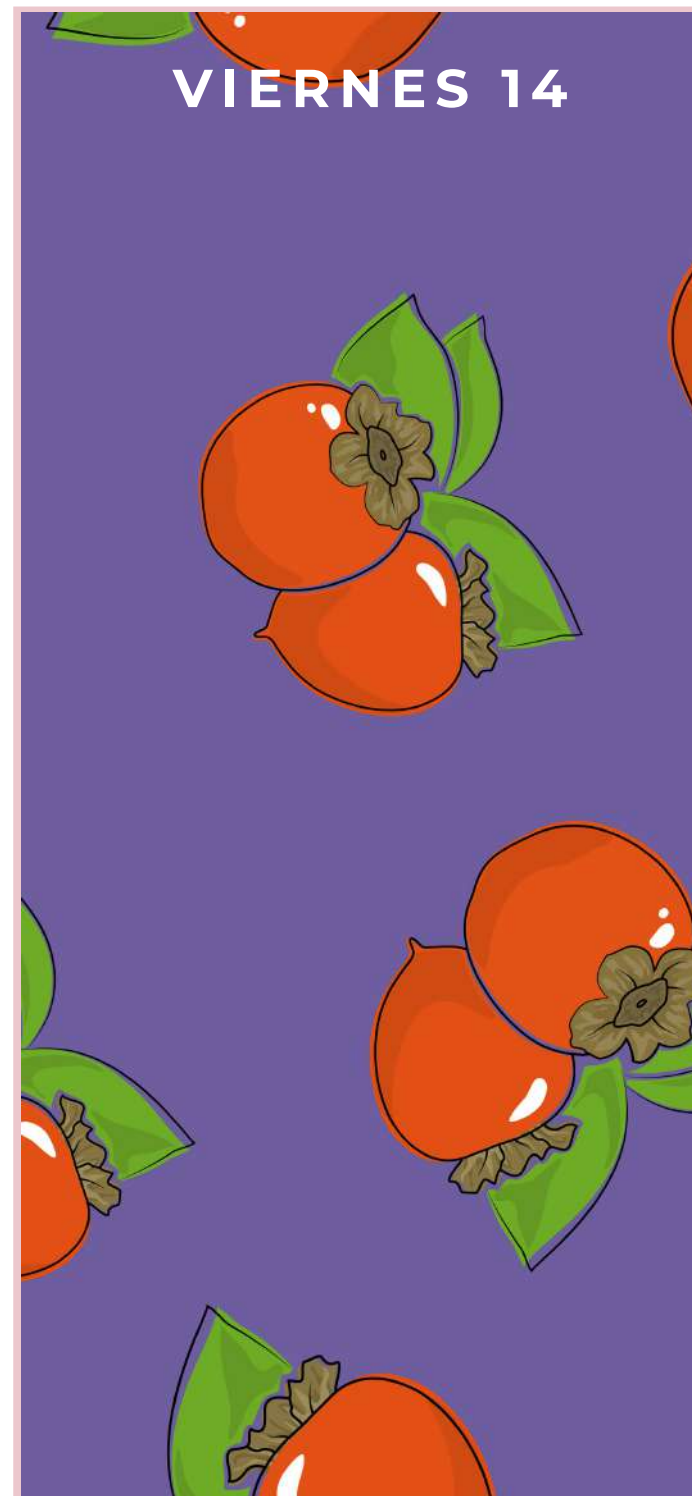
**11:00 a 12:00h Quincenal**

### 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.

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

## VIERNES 14



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

# SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026

## LUNES 17

MAÑANA

### Despertando el cuerpo con movimiento (M)

Espacio dirigido a mirar hacia nuestro cuerpo de manera saludable a partir del movimiento con calentamientos posturales, estiramientos, ejercicios físicos y música.

**9:00 a 10:00h Puntual**

### Escritura creativa (M)

Apúntate para explorar tu creatividad escritora feminista... y si nunca has escrito pero te gusta dejarte llevar por la imaginación y la creatividad, este también es tu taller.

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

## MARTES 18

MAÑANA

### Expresión corporal y teatral (M)

Si quieres pasar un rato divertido y creativo, este es tu taller. Aprenderemos juntas a expresarnos a partir de técnicas y juegos teatrales.

**9:00 a 10:30h Puntual**

### El Verano entre Risas (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.

**11:00 a 12:30h Quincenal**

## MIÉRCOLES 19

MAÑANA

### Despertando el cuerpo con movimiento (M)

**9:00 a 10:00h Puntual**

### Espacio Místico (M)

Un encuentro para explorar el universo de lo esotérico, los símbolos y los saberes ancestrales vinculados a las mujeres y la naturaleza. Compartiremos historias, creencias y tradiciones que han acompañado a generaciones de mujeres en su conexión con los ciclos naturales, la intuición y el misterio.

**10:00 a 11:30h Semanal**

### Escritura creativa (M)

Apúntate para explorar tu creatividad escritora feminista... y si nunca has escrito pero te gusta dejarte llevar por la imaginación y la creatividad, este también es tu taller.

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

## JUEVES 20

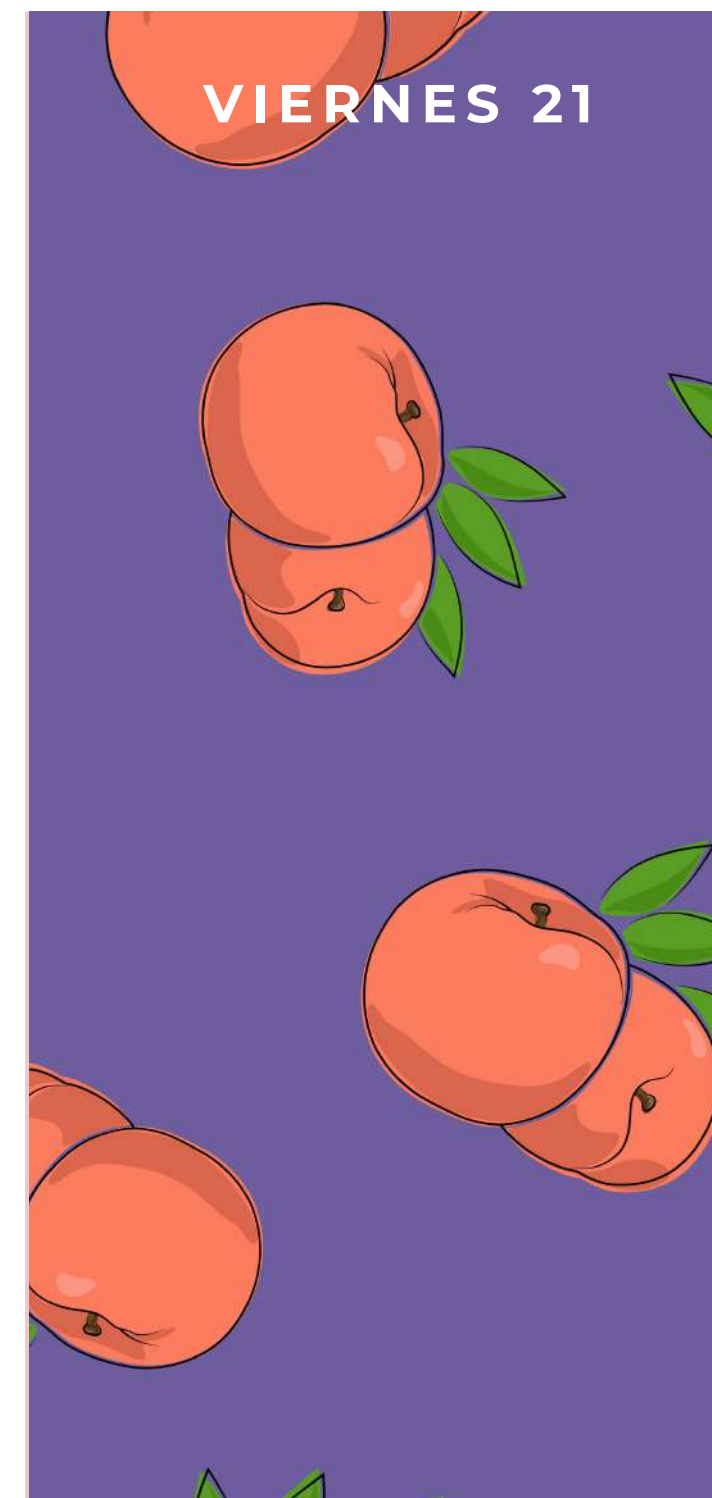
MAÑANA

### Expresión corporal y teatral (M)

Si quieres pasar un rato divertido y creativo, este es tu taller. Aprenderemos juntas a expresarnos a partir de técnicas y juegos teatrales.

**9:00 a 10:30h Puntual**

## VIERNES 21



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

# SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

## LUNES 24

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**

## MARTES 25

MAÑANA

### Hombres por la Igualdad (H)

Espacio en el que trabajaremos para reflexionar y debatir el papel que tienen los hombres para la promoción de la igualdad

**11:00 a 12:30h Puntual**

## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

### Espacio Místico(M)

Un encuentro para explorar el universo de lo esotérico, los símbolos y los saberes ancestrales vinculados a las mujeres y la naturaleza. Compartiremos historias, creencias y tradiciones que han acompañado a generaciones de mujeres en su conexión con los ciclos naturales, la intuición y el misterio.

**10:00 a 11:30h Semanal**

## JUEVES 27

MAÑANA

### Refresca tu mente(M)

Refrescamos nuestra mente mediante juegos, retos, dinámicas grupales y actividades creativas, para seguir activando nuestra memoria, atención, lenguaje, concentración y agilidad mental, mientras compartimos un rato agradable en compañía de otras mujeres

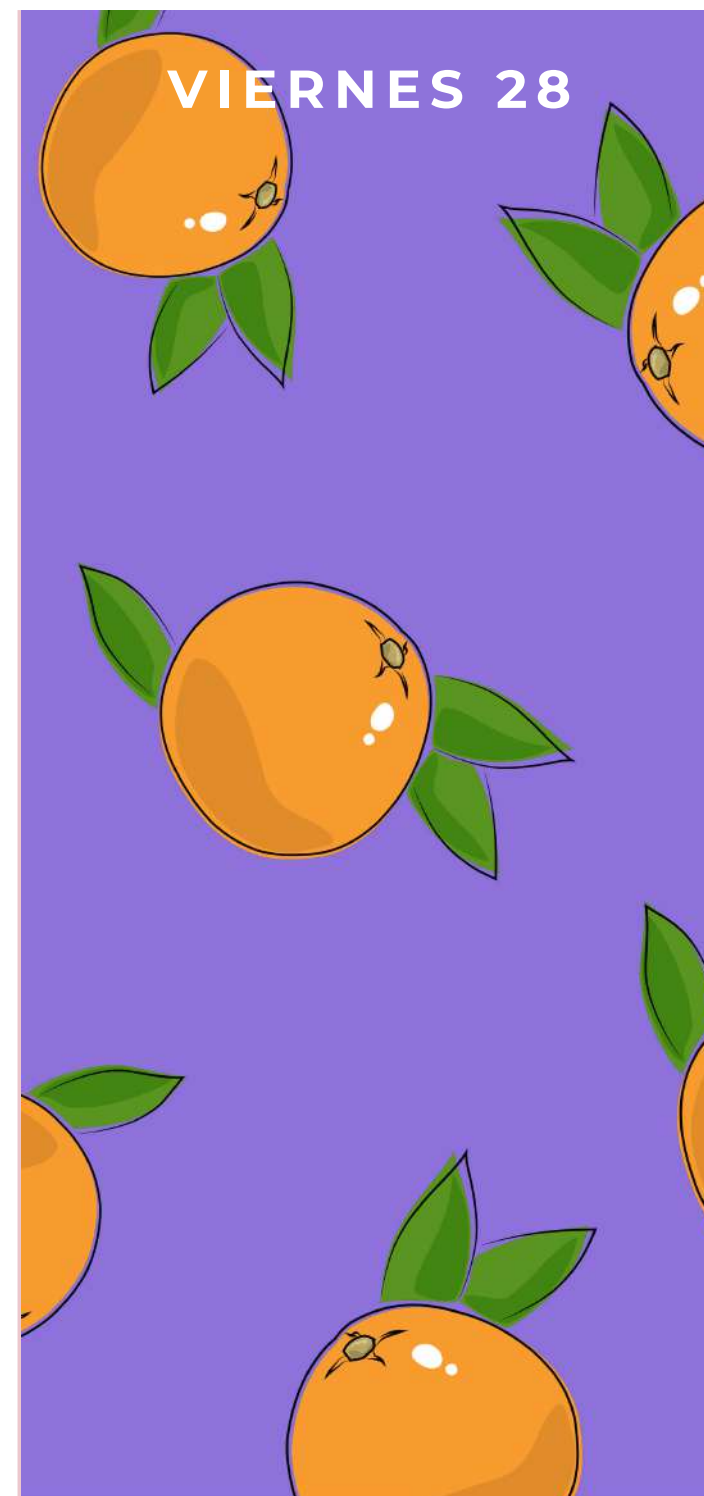
**11:00 a 12:00h Quincenal**

### 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.

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

## VIERNES 28



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