

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 4 DE SEPTIEMBRE 2026

MARTES 1

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 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 2



JUEVES 3

MAÑANA

Bailamos juntas(M)

10:00 a 11:00h Semanal

Entrenando la memoria (M)

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Mujeres redescubriendo el barrio (M)

Taller para construir una memoria colectiva y ruta del barrio a través de la recopilación de lugares importantes del pueblo de Villa.

16:00 a 17:30 h Quincenal

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 4



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

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7

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

Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Círculo bariátrico: grupo de apoyo (M)

16:30 a 17:30 Quincenal
Leemos juntas (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!

18:00 a 19:30h Semanal

MARTES 8

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)

18:00 a 20:00h 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. A través del diálogo grupal, generaremos un espacio de intercambio donde analizar y debatir, favoreciendo la conciencia crítica, el empoderamiento y la prevención de la violencia de género.

18:00 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Expresión creativa: Escritura (M)

11:30 a 13:00h Quincenal
Alegría Compartida: Exposición "Mujeres de ingenio. Plumas de Oro en el Siglo de las Letras" (M)

Durante esta visita descubriremos mujeres escritoras durante el Siglo de Oro y que nos son desconocidas como Luisa Sigea, Olivia Sabuco, María de Guevara, María de Zayas, Teresa de Jesús y la propia hija de Lope de Vega, Marcela.

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Teatreras del Moliner (M)

17:30 a 19:00h 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 10

MAÑANA

Bailamos juntas (M)

10:00 a 11:00h Semanal

La pausa que necesito: calma y respiración (M)

Un espacio para parar, respirar y volver a ti. A través de la respiración consciente y prácticas suaves de calma, aprenderemos a soltar tensiones, bajar el ritmo y escuchar lo que nuestro cuerpo necesita.

12:00 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 11

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 19:30 Mensual



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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 14

MAÑANA

Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)

Empezamos la semana dedicándonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras para enraizarnos en nuestros cuerpos a través de estiramientos guiados, ¿te animas?

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Leemos juntas (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 descúbrelol!

18:00 a 19:30h Semanal

MARTES 15

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

Espacio dirigido a mirar hacia 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)

18:00 a 20:00h Semanal

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

18:00 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Expresión creativa: Pintura (M)

Apúntate para explorar tu creatividad a través de la pintura.. si te gusta dejarte llevar por la imaginación y la creatividad sin seguir patrones, este es tu taller.

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Teatreras del Moliner (M)

Arrancamos de nuevo nuestro grupo de improvisación teatral, expresión corporal y diversión compartida. ¡Apúntate para jugar y aprender juntas!

17:30 a 19:00h Semanal

JUEVES 17

MAÑANA

Bailamos juntas (M)

Bailamos para explorar la expresión corporal desde lugares creativos, curiosos y necesarios. Bailamos para la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites. Bailamos para encontrarnos y disfrutarnos ¡anímate!

10:00 a 11:00h Semanal

Entrenando la memoria (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

Mujeres redescubriendo el barrio (M)

16:00 a 17:30 h Quincenal

Dibujo y relajación (M)

18:00 a 19:30 h Quincenal

VIERNES 18



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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 21

MAÑANA

Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Círculo bariátrico: grupo de apoyo (M)

Grupo de apoyo dirigido a mujeres que han pasado por una cirugía bariátrica, balón gástrico u otro tipo de intervención.

En este espacio hablaremos de las dificultades de convivir con estas intervenciones, del impacto emocional que tienen, las consecuencias respecto a la relación con el cuerpo y la comida, y las presiones o dinámicas que se viven tras estas intervenciones.

16:30 a 17:30 Quincenal

Leemos juntas (M)

18:00 a 19:30h Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

Espacio dirigido a mirar hacia 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 20:00h Semanal

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

18:00 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Expresión creativa: Escritura (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.

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Teatreras del Moliner (M)

Arrancamos de nuevo nuestro grupo de improvisación teatral, expresión corporal y diversión compartida. ¡Apúntate para jugar y aprender juntas!

17:30 a 19:00h Semanal

Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista (M)

18:00 a 19:30h Quincenal

JUEVES 24

MAÑANA

Bailamos juntas (M)

Bailamos para explorar la expresión corporal desde lugares creativos, curiosos y necesarios. Bailamos para la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites. Bailamos para encontrarnos y disfrutarlos ¡anímate!

10:00 a 11:00h Semanal

La pausa que necesito: calma y respiración (M)

Un espacio para parar, respirar y volver a ti. A través de la respiración consciente y prácticas suaves de calma, aprenderemos a soltar tensiones, bajar el ritmo y escuchar lo que nuestro cuerpo necesita.

12:00 a 13:00h Quincenal

TARDE

Bienestar (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales (M)

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 25

TARDE

Merendamos juntas (M)

Una tarde para volver a encontrarnos, compartir, reír y disfrutar sin prisas. Un espacio para poner en común nuestros deseos, celebrar lo vivido y crear juntas nuevos recuerdos alrededor de una mesa.

18:00 a 19:30 Puntual



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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28

MAÑANA

Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)

Empezamos la semana dedicándonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras para enraizarnos en nuestros cuerpos a través de estiramientos guiados, ¿te animas?

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Leemos juntas (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!

18:00 a 19:30h Semanal

MARTES 29

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Por el placer de cantar (M)

17:00 a 18:00h Semanal

La Urdimbre (M)

18:00 a 20:00h 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. A través del diálogo grupal, generaremos un espacio de intercambio donde analizar y debatir, favoreciendo la conciencia crítica, el empoderamiento y la prevención de la violencia de género.

18:00 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Expresión creativa: Pintura (M)

Apúntate para explorar tu creatividad a través de la pintura.. si te gusta dejarte llevar por la imaginación y la creatividad sin seguir patrones, este es tu taller.

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Teatreras del Moliner (M)

Arrancamos de nuevo nuestro grupo de improvisación teatral, expresión corporal y diversión compartida. ¡Apúntate para jugar y aprender juntas!

17:30 a 19:00h Semanal

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