

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 2 DE OCTUBRE 2026



JUEVES 1

MAÑANA

Bailamos juntas(M)
10:00 a 11:00h Semanal

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

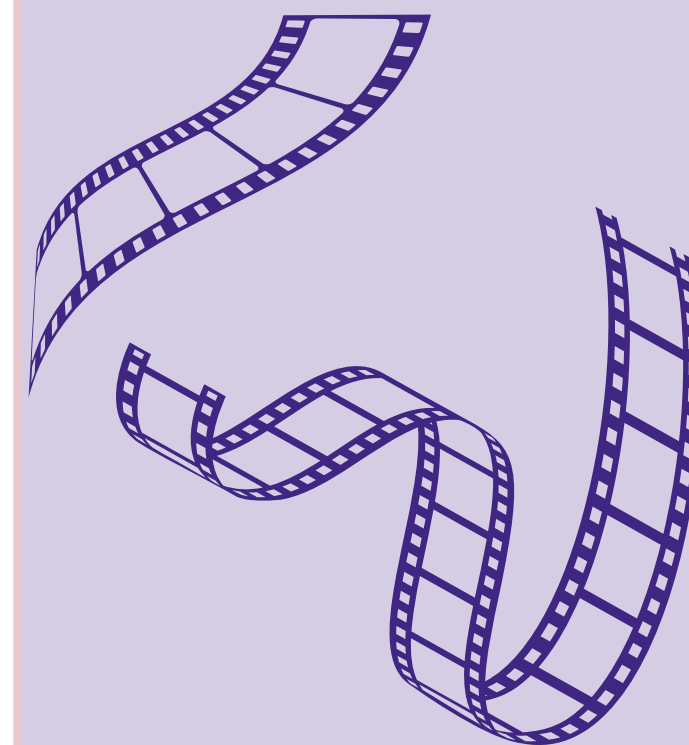
VIERNES 2

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 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026

LUNES 5 MAÑANA

Risoterapia (M)

11:30 a 12:30h Mensual

Taller literario (TP)

12:30 a 13:30h Semanal

Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Abiertamente: Lokas, histéricas y otras etiquetas (TP)

Encuentro de lectura, reflexión y debate sobre cómo los factores de género han influido históricamente en la salud mental, su diagnóstico y su acompañamiento. "Cartas desde el manicomio" será el libro que utilizaremos de herramienta para vehicular este diálogo. ¡No te lo pierdas!

18:00 a 19:30h Puntual

MARTES 6 TARDE

Fundación Maphre: Prerrafaelismo. Itinerarios femeninos (1850-1914)(TP)

Acompáñanos en esta fascinante muestra que recupera la obra pictórica de artistas poco conocidas en la Historia del Arte.

16:00 a 18:00h Puntual

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.

18:30 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 7

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)

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 8

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

Mujeres de serie: historias compartidas (M)

18:30 a 20:00h Semanal

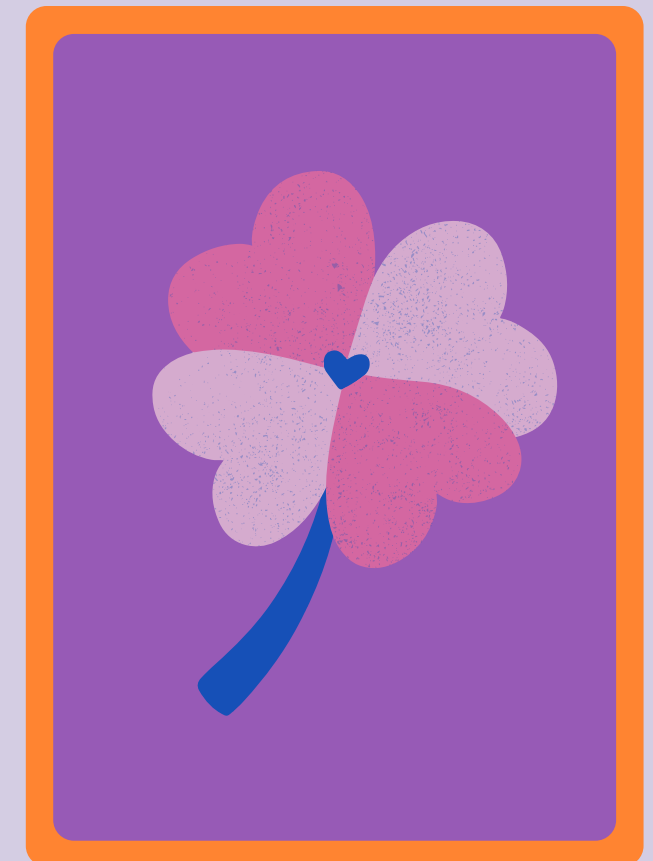
VIERNES 9

MAÑANA

Desayuno, encuentros y comunidad (M)

Una mañana para conocernos, compartir, reír y disfrutar sin prisas.

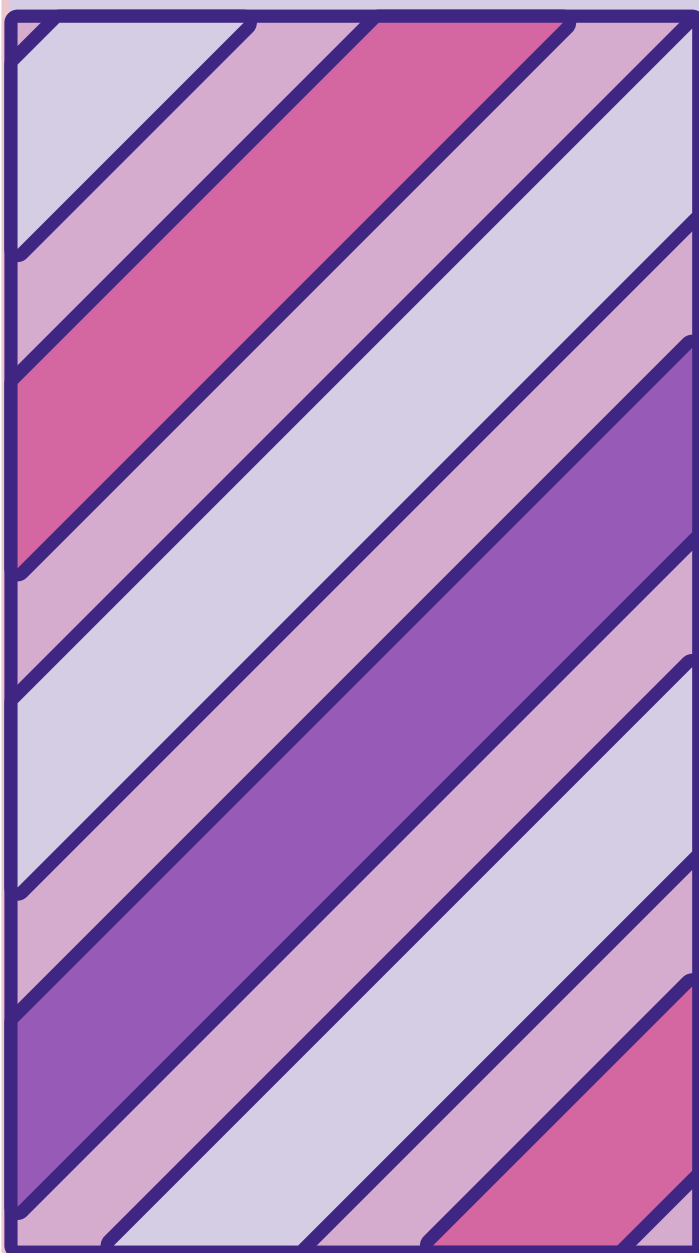
10:00 a 12:00 Puntual



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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

FESTIVO



MARTES 13

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

MIÉRCOLES 14

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

Móviles (M)

Taller para mejorar el manejo del teléfono móvil y ganar autonomía y seguridad en el uso de las nuevas tecnologías. Solucionaremos dudas de funciones básicas, aplicaciones, gestiones cotidianas, y nociones de seguridad y privacidad digital.

12:00 a 13:30h Puntual

TARDE

Teatreras del Moliner (M)

Grupo de improvisación teatral, expresión corporal y diversión compartida. ¡Apúntate para jugar y aprender juntas!

17:30 a 19:00h Semanal

JUEVES 15

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

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 y comprensión.

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Dibujo y relajación (M)

18:00 a 19:30 h Quincenal

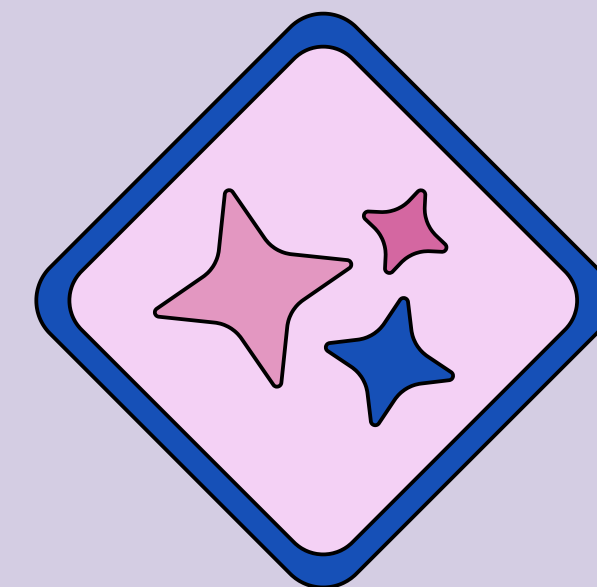
VIERNES 16

MAÑANA

Aperitivo Mensual (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 13:30 Mensual



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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026

LUNES 19

MAÑANA

Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)

12:30 a 13:30h Semanal

Taller literario (TP)

Arrancamos nuestro 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

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 20

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)

18:30 a 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Zentangle (M)

10:30 a 12:30h Puntual

Alegría Compartida: Exposición "Mujeres Invisibles, pero Imprescindibles" (M)

11:30 a 13:00h Puntual

Expresión creativa: Escritura (M)

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)

18:00 a 19:30h Quincenal

JUEVES 22

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 23

MAÑANA

Encuentro interespacial Al Fuego de la Literatura (M)

Nos organizamos para convocar a los grupos que se reúnen de forma periódica alrededor de la lectura y la escritura en los Espacios de Igualdad: Hermanas Mirabal, Gloria Fuertes, Carme Chacón y María Moliner, e invitamos a toda la red de espacios de igualdad a participar.

En el presente encuentro presencial, nos conoceremos y disfrutaremos compartiendo de la cuidada compilación realizada por las dinamizadoras, por el Día de las Escritoras, conversaremos sobre los cierres y las despedidas que dejan en nuestra memoria un recuerdo imborrable.

Os invitamos a inscribiros, para recibir vía mail la compilación que debe ser leída con anterioridad a la fecha del encuentro. ¡Las esperamos!

10:00 a 14:00h Puntual

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

SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

LUNES 26

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

Taller literario (TP)

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 27

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)

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 28

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)

Grupo de improvisación teatral, expresión corporal y diversión compartida. ¡Apúntate para jugar y aprender juntas!

17:30 a 19:00h Semanal

JUEVES 29

MAÑANA

Bailamos juntas (M)

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

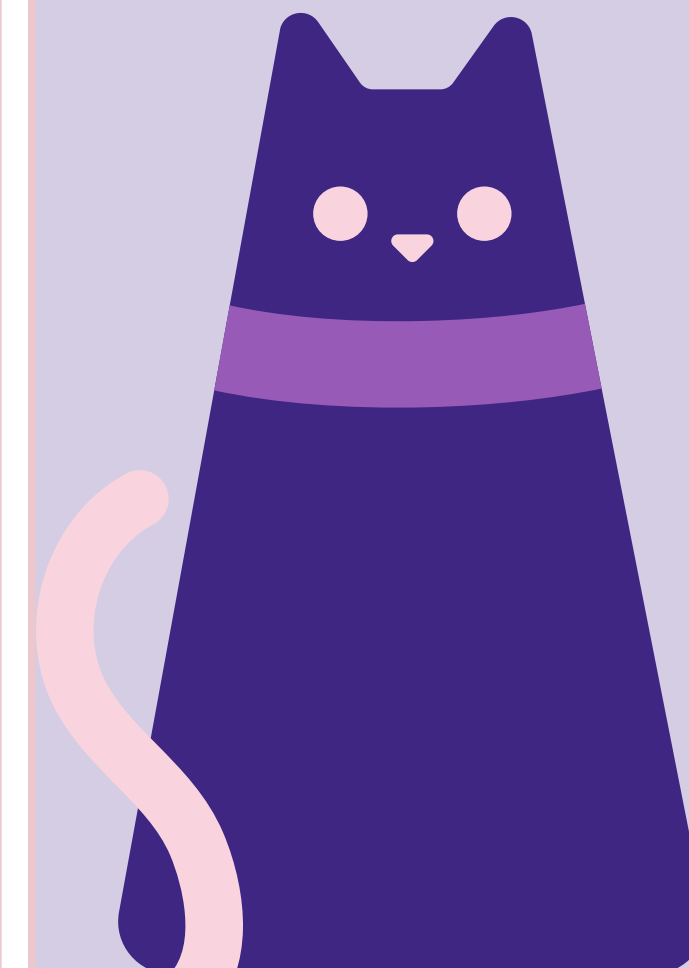
TARDE

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 30



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