# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER
# PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad

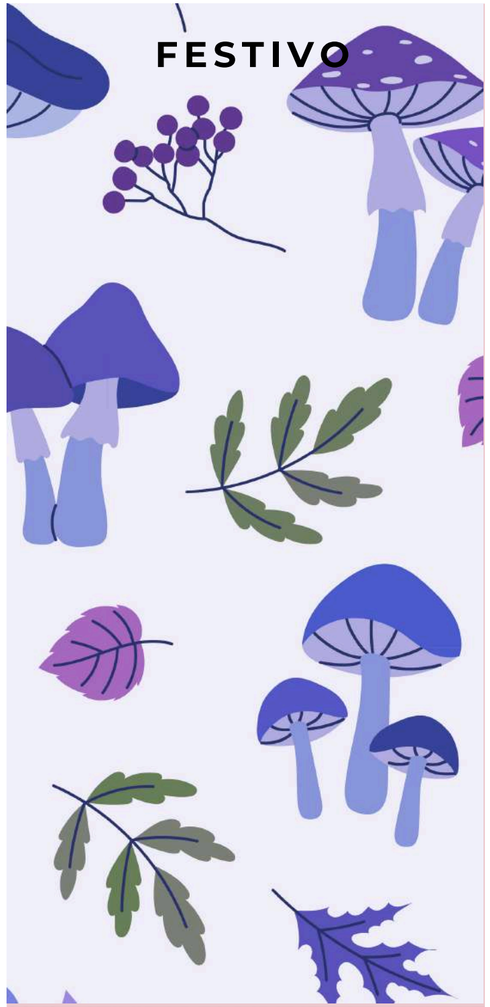
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner

# SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

## FESTIVO



## MARTES 3

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**

**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)**

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 4

TARDE

**Alegría Compartida: Visita guiada a la Grecia Clásica. Museo Arqueológico Nacional (M)**

Viajaremos hasta la Grecia clásica de la mano del Museo Arqueológico Nacional para descubrir cómo era la vida, las costumbres y la cultura de esta antigua civilización. Una salida del grupo Alegría Compartida para aprender, compartir curiosidades y disfrutar juntas de una mañana diferente.

**16:30 a 18:00h Puntual**

**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 5

MAÑANA

**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

**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 6



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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner

# SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER




## MARTES 10

MAÑANA

**Movimientos y autodefensa (M)**

Utilizaremos este espacio para dirigir nuestra mirada a nuestros cuerpos y poder articular movimientos contra la violencia machista. Exploraremos la autodefensa a partir de movimientos posturales, estiramientos, ejercicios físicos y música.

**10:30 a 11:30h Quincenal**

**Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)**

**12:30 a 13:30h 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)**

**18:00 a 20:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 11

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)**

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

**17:00 a 19:00h Semanal**

## JUEVES 12

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

**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**




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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner

# SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

## LUNES 16

MAÑANA

**Zentangle (M)**

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.

**10:30 a 12:30h Puntual**

**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 17

MAÑANA

**¡Nos vamos al cine! (TP)**

Ven al cine a ver la película “Sorda” de Eva Libertad. Te esperamos a las 11:15h en la Sala Berlanga. C/Andrés Mellado, 53. Después de la película mantendremos un interesante debate sobre la realidad de las personas con discapacidad auditiva. No te lo pierdas.

**11:30 a 13:30h Semanal**

TARDE

**Saberes ancestrales: Ruta sobre las mujeres que fueron perseguidas.(M)**

**17:30 a 19:00h 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)**
**18:00 a 20:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 18

MAÑANA

**25 áboles contra la violencia machista (TP)**

Con motivo del 25N, nos unimos en una jornada comunitaria para plantar 25 árboles como símbolo vivo de memoria, cuidado mutuo y rechazo a las violencias machistas. Cada ejemplar sembrado representará una raíz compartida en el espacio público para tejer comunidad y sembrar futuros libres y seguros para todas.

**11:00 a 13:30h Puntual**

TARDE

**Teatreras del Moliner (M)**

**17:00 a 19:00h Semanal**

**Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista (M)**

**18:00 a 19:30h Quincenal**

## JUEVES 19

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)**
**11:30 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**

## VIERNES 20

MAÑANA

**Suricatas por el 25N (M)**

Taller donde debatimos sobre los temas tratados en el Cineclub, como medio para la prevención, detección y reparación de la violencia de género.

**11:00 a 13:30h Mensual**



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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad
y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner

# SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad
MARÍA MOLINER

## LUNES 23

MAÑANA

**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.

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

**Taller literario (TP)**

Bienvenidas a 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 24

MAÑANA

**Movimientos contra las violencias (M)**

**10:30 a 11:30h Quincenal**

**Enraizadas: Estiramiento y fluidez (M)**

**12:30 a 13:30h 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)**

**18:00 a 20:00h Semanal**

## MIÉRCOLES 25

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 por el 25N (M)**

Grupo de improvisación teatral, expresióSeguimos explorando cómo gritar contra las violencias machistas a partir de nuestras técnicas de improvisación teatral, expresión corporal y reflexión compartida.
n corporal y diversión compartida. ¡Apúntate para jugar y aprender juntas!

**17:00 a 19:00h Semanal**

## JUEVES 26

**25N: DÍA DE PUERTAS ABIERTAS**

el Espacio de Igualdad abre sus puertas para realizar una jornada intensiva de reflexión sobre las violencias machistas.

MAÑANA

**25N: Desayunamos juntas (M)**
**10:00 a 10:30h Puntual**

**25N: ¡Vente a bailar!(M)**
**10:30 a 11:30h Puntual**

**25N: Relajación y calma (M)**
**12:00 a 12:30h Puntual**

**25N: La vida es puro teatro (M)**
**12:30 a 13:30h Puntual**

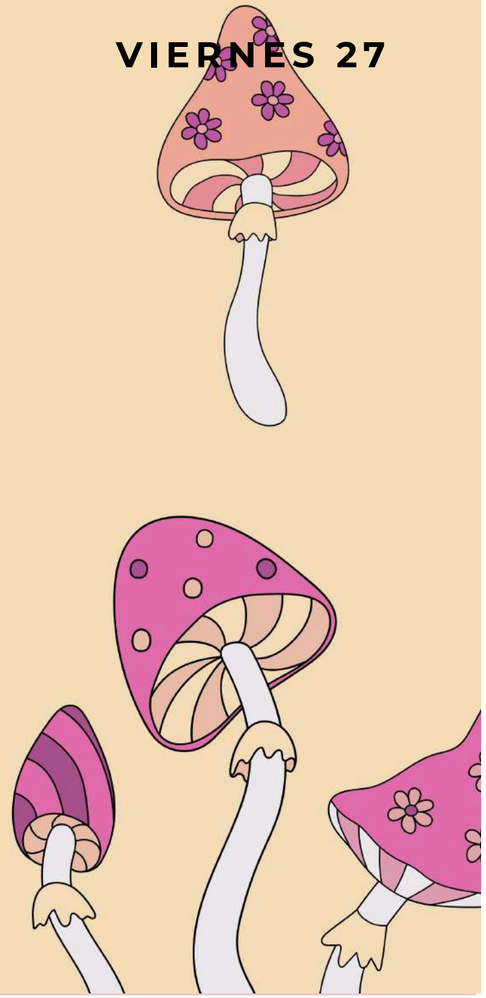
TARDE

**25N: Risoterapia (M)**
**16:00 a 16:30h Puntual**

**25N: Merienda (M)**
**16:45 a 17:45h Puntual**

**25N: Conversaciones de cine (M)**
**18:00 a 19:30h Puntual**

## VIERNES 27



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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner

# SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE 2026

## LUNES 30

MAÑANA

**Taller literario (TP)**

Bienvenidas a 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**

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