

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN ENERO 2025



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. Días 1 y 6 de enero el Espacio permanecerá cerrado.

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 6 AL 10 DE ENERO 2025

LUNES 6

CERRADO



MARTES 7

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

Espacio dirigido a cuidar y fortalecer nuestro cuerpo a partir del movimiento, con relajaciones, estiramientos, ejercicios físicos y música trabajaremos el cuerpo de manera saludable.

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Teléfono móvil (M)

En este taller descubriremos todas las utilidades que tiene tu teléfono y como ser cada vez más autónoma en su uso. Actividad dirigida especialmente a mujeres mayores de 60 años o con dificultades para utilizar el teléfono móvil.

*Imprescindible traer cada una su smartphone.

16:00 - 17:30h Quincenal

La urdimbre (M)

Taller para compartir técnicas de tejido y costura. Tráete tu faena, los materiales que necesites y las ganas de buena conversación.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Alegría compartida (M)

Grupo de ocio, acompañamiento y cuidados para fomentar las relaciones amables y prevenir la violencia de género.

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

Realizado en colaboración con el Centro de Día de Villa de Vallecas.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación: conecto con mi cuerpo y con mi respiración (M)

16:15 - 17:15h Semanal

Teatreras en escena (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

Baila tu cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Ejercicio mental (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 Mensual

TARDE

Creatividad y escritura (M)

Taller de exploración a través de distintas formas de expresión escrita lo que queremos contar(nos) partiendo de nuestra realidad, de la fantasía o de una mezcla de ambas.

16:00 - 17:30h Quincenal

VIERNES 10



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

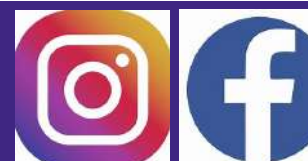


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 13 AL 17 DE ENERO 2025

LUNES 13

MAÑANA

Baile moderno (M)

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

Mindfundless (M)

Taller destinado a tomar conciencia del momento presente, sin juzgar los pensamientos y las emociones. El objetivo es reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

17:30 - 18:30h Quincenal

Leemos juntas (M)

Encuentros de lectura para cultivar en colectivo ese espacio propio que nos ayuda a imaginar, a debatir y a reflexionar junto a las compañeras, otros mundos posibles.

18:30 - 20:00h Semanal

Ave Fénix (M)

Grupo terapéutico donde trabajamos el empoderamiento emocional y la mejora de las relaciones interpersonales.

18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Exploramos nuestro arte (M)

Encuentra un espacio en el que expresar lo que sientes, lo que piensas, lo que deseas, lo que añoras, a través de diferentes tipos de pintura.

16:00 - 17:15h Quincenal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Hablamos de sexualidad (M)

Espacio de conocimiento y reparación de nuestra sexualidad. La información es poder y cuanto más sepamos de nuestros cuerpos y sobre cómo nos vinculamos, más herramientas tendremos ante la prevención y recuperación de la violencia de género.

18:00 a 19:30h Puntual

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Alegría compartida (M)

Grupo de ocio, acompañamiento y cuidados para fomentar las relaciones amables y prevenir la violencia de género.

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

Realizado en colaboración con el Centro de Día de Villa de Vallecas.

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación: conecto con mi cuerpo y con mi respiración (M)

16:15 - 17:15h Semanal

Teatreras (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA

Baila tu cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

TARDE

Autoestima (M)

Espacio de reflexión, debate y aprendizaje donde aprenderemos a sanar y reparar nuestra autoestima emocional y corporal.

16:00 - 17:30h Puntual

Saberes ancestrales (M)

Taller sobre las como las mujeres han buscado la libertad a lo largo de los siglos y las diferentes formas de autodefensa que han utilizado para defenderse de la violencia machista.

18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 17



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 20 AL 24 DE ENERO 2025

LUNES 20

MAÑANA

Baile moderno (M)

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

Leemos juntas (M)

18:30 - 20:00h Semanal

Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal



MARTES 21

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Teléfono móvil (M)

16:00 - 17:30h Quincenal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Alegría compartida (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación: conecto con mi cuerpo y con mi respiración (M)

16:15 - 17:15h Semanal

Teatreras (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Grupo terapéutico VG (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

18:00 - 19:30h Quincenal

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

Baila tu cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Ejercicio mental (M)

11:30 a 13:00h Mensual

TARDE

Creatividad y escritura (M)

16:00 - 17:30h Quincenal

Flamenco experimental (M)

Este taller no está sujeto al aprendizaje de pasos, cantes y ritmos específicos del flamenco, de hecho, será todo lo contrario. Nos dejaremos llevar a cantar, bailar y palmeaar libremente por cada quejío, cada bulería, cada taconeo y nuestro objetivo será ocupar el espacio desde el empoderamiento que a las mujeres nos da este arte.

18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 24

TARDE

Cineclub (TP)

Continuamos con nuestro "Cineclub" dedicado a disfrutar del arte cinematográfico, a través de películas que muestran los grandes logros de las mujeres a lo largo de la Historia y a menudo invisibilizados, además de los problemas que afectan a toda la sociedad, por razón de género, identidad sexual, raza, religión, etc..

16:30 - 18:30h Mensual

Suricatas (TP)

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

18:30 - 19:30h Mensual



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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



SEMANA DEL 27 AL 31 DE ENERO 2025

LUNES 27

MAÑANA

Cerámica para los cuerpos (M)

Taller en el que se trabajará el empoderamiento y autoestima de las mujeres a través de técnicas creativas.

Realizaremos unos vasos de cerámica de secado al aire representando nuestros cuerpos, para reflexionar sobre los cánones de belleza impuestos en nuestra sociedad.

12:30 - 14:00h Mensual

TARDE

Mindfulness (M)

17:30 - 18:30h Quincenal

Leemos juntas (M)

18:30 - 20:00h Semanal

Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Cuerpos en movimiento (M)

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

Exploramos nuestro arte (M)

16:00 - 17:15h Quincenal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Alegría compartida (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Relajación: conecto con mi cuerpo y con mi respiración (M)

16:15 - 17:15h Semanal

Teatreras (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

Baila tu cuerpo (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Aperitivo (TP)

Abrimos nuevo año con 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 libres de violencia machista.

12:30 - 13:30h Mensual

TARDE

Autoestima (M)

16:00 - 17:30h Puntual

Saberes ancestrales (M)

18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 31

MAÑANA

Mural mujeres ejemplares (M)

Taller en el que continuamos con el mural sobre las vidas y logros de las mujeres ejemplares que hemos conocido gracias al Cineclub y el taller de Suricatas. Este mes también abordaremos la violencia machista sufrida por estas mujeres ejemplares.

10:30 - 12:00h Mensual



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

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

