

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN JULIO 2024



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 16:30 a 20:30 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

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO 2024

LUNES 1

MAÑANA

Empoderamiento físico y movimiento (M)

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

10:15 - 11:00h Semanal

TARDE

Excursión al río (TP)

Nos vamos de paseo a Madrid Río para refrescarnos y disfrutar de la naturaleza en verano.

18:30 - 20:00h

MARTES 2

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

Grupo de ocio y debate con el objetivo de que nazcan afectos entre las mujeres para que se acompañen y cuiden en el tiempo y así transitar unidas para generar relaciones sanas y fuertes y prevenir la violencia de género.

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Nos relajamos a través del arte (M)

En este taller tratamos de aliviar y mejorar los diferentes malestares que nos acompañan a través de la meditación, la música y las artes plásticas.

16:30 - 18:00h Semanal

La urdimbre (M)

Grupo de costura.

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Báilatelo (M)

En estas sesiones bailaremos para mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites.

10:30 - 12:00h

TARDE

El poder de las plantas y las mujeres (M)

Adéntrate en la historia de todas aquellas mujeres que han utilizado y utilizan la naturaleza como medio de sanación.

16:30 - 18:00h

Mindfulness(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.

18:15 - 19:30h

JUEVES 4

MAÑANA

¡Las Marías 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 - 14:00h

Entre líneas (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.

12:30 - 14:00h

TARDE

3,2,1... ¡Arriba el telón! (M)

Ciclo dirigido a conocer el teatro como poderosa herramienta de transformación social, capaz de desafiar normas, cuestionar estereotipos y promover la igualdad de género.

18:30 - 20:00h

VIERNES 5



((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



SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO 2024

LUNES 8

MAÑANA

Baile moderno (M)

Clase de baile moderno, con mezcla de estilos como R&B o funky, donde nos divertiremos sintiendo la música, bailando y creando nuestras propias coreografías.

11:00 - 12:30h

TARDE

Camisetas moradas (M)

¿Te acuerdas de esa camiseta blanca que tienes ahí muerta de risa en el armario? ¡Traetela al María Moliner y pinta con tu lado más creativo y feminista!

18:15 - 19:30h



MARTES 9

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Madrid Aula Digital (M)

Colaboración con Madrid Aula Digital para prevenir los bulos y estafas que podemos encontrar a la hora de utilizar y navegar con nuestro teléfono. *Imprescindible traer cada una su smartphone.

10:00 - 12:30h

TARDE

Escritura compartida (M)

Taller de escritura y creatividad

16:30 - 18:00h

La urdimbre (M)

Grupo de costura.

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Madrid Aula Digital (M)

10:00 - 12:30h

Visita Exposición Consuelo Kanaga (TP)

Recorreremos las seis décadas de trabajo de esta artista de la fotografía moderna. Lo haremos junto a las compañeras del E.Igualdad Dulce Chacón

11:00 - 13:00h

Baile moderno (M)

11:00 - 12:30h

TARDE

Conociendo nuestra sexualidad (M)

Espacio de información y reflexión sobre todas nuestras dudas acerca de la sexualidad. Un ambiente de confianza donde sentirnos seguras y expresarnos libremente sin ser juzgadas.

18:00 - 19:30h

Mindfulness (M)

18:15 - 19:30h

JUEVES 11

MAÑANA

Madrid Aula Digital (M)

10:00 - 12:30h

¿Hacemos un atrapasueños? (TP)

Taller de atrapasueños con cositas de andar por casa, nosotras ponemos los hilos, abalorios, cartones y tú tráete las ganas de desconectar y pasar un buen ratito.

10:30 - 12:00h

¡Las Marías a la piscina! (M)

12:00 - 14:00h Semanal

Entre líneas (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

3,2,1... ¡Arriba el telón! (M)

18:30 - 20:00h Semanal

VIERNES 12

MAÑANA

Aperitivo veraniego (TP)

Damos la bienvenida al verano a partir de nuestro encuentro mensual a la hora del aperitivo. Es una oportunidad para reflexionar sobre la situación de las mujeres y el futuro que queremos contruir.

12:00 - 13:30h

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..

17:00 - 19:00h Mensual

Suricatas (TP)

Grupo de pensamiento crítico feminista

19:00 - 20:00h 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



SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO 2024

LUNES 15

MAÑANA

Empoderamiento físico y movimiento (M)

10:15 - 11:00h Semanal



MARTES 16

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Nos relajamos a través del arte (M)

16:30 - 18:00h Quincenal

Renegociar la hipoteca con el banco (H)

Taller donde aprenderemos a renegociar las condiciones de la hipoteca con el banco, en caso de perder nuestro trabajo o de reducción de los ingresos familiares

18:00 - 19:30h

La urdimbre (M)

Grupo de costura.

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Báilatelos (M)

10:30 - 12:00h

Escuela de verano laboral (M)

Taller grupal donde reunimos diferentes experiencias, herramientas y conocimientos para la búsqueda activa de empleo ¡Venite al taller y lo entrenamos juntas!

12:15 - 13:15h Semanal

TARDE

Mindfulness (M)

18:15 - 19:30h Semanal

Turismo ecostenible ¿utopía o posibilidad? (TP)

La gentrificación, consumo de territorios y otros escenarios son testigo del cambio a nivel global que se está produciendo en el ámbito del ocio. ¿Sería posible viajar y hacer turismo de una forma más amable? ¡venite y lo debatimos!

18:15 - 19:45h

JUEVES 18

MAÑANA

Conociendo nuestras emociones: la rabia (M)

En este taller vamos a conocer lo que es la rabia, detectarla, desmitificarla, encajarla y quitarnos todos esos prejuicios y patrones machistas que nos han obligado a esconder la rabia a las mujeres.

10:30 - 12:00h

¡Las Marías a la piscina! (M)

12:00 - 12:00h Semanal

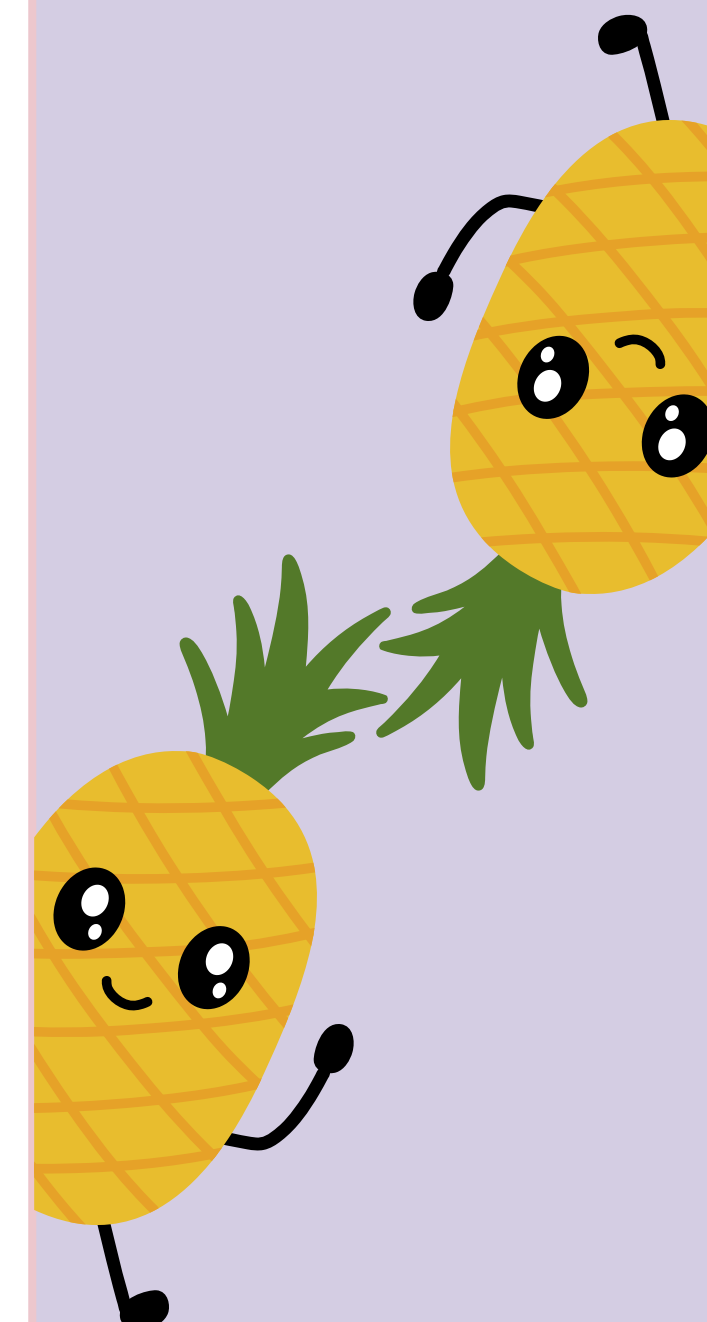
TARDE

3, 2, 1...¡Arriba el telón! (M)

Ciclo dirigido a conocer el teatro como poderosa herramienta de transformación social, capaz de desafiar normas, cuestionar estereotipos y promover la igualdad de género.

18:30 - 20:00h Semanal

VIERNES 19



((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



SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024

LUNES 22



TARDE

Paseo por Casa de Campo (TP)

Vente de ruta con Las Marías a Casa de Campo.

18:30 - 20:00h

MARTES 23

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

La urdimbre (M)

Grupo de costura

18:30 - 20:00h Semanal

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Escuela de verano laboral (M)

Taller grupal donde reunimos diferentes experiencias, herramientas y conocimientos para la búsqueda activa de empleo ¡Vente al taller y lo entrenamos juntas!

12:15 - 13:15h Semanal

TARDE

Conociendo nuestra sexualidad (M)

Espacio de información y reflexión sobre todas nuestras dudas acerca de la sexualidad. Un ambiente de confianza donde sentirnos seguras y expresarnos libremente sin ser juzgadas.

18:00 - 19:30h

Mindfulness (M)

18:15 - 19:30h Semanal

JUEVES 25

¡Festivo!

VIERNES 26



((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



SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO 2024

LUNES 29

MAÑANA

Empoderamiento físico y movimiento (M)

10:15 - 11:00h Semanal

TARDE

Bodypaint (M)

Si te gusta expresarte a través de la pintura, nuestros cuerpos serán los lienzos para desarrollar toda nuestra creatividad y diversión.

18:30 - 20:00h

MARTES 30

MAÑANA

Soledad es nombre de mujer: grupo de soledad no deseada (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Nos relajamos a través del arte (M)

16:30 - 18:00h Quincenal

La urdimbre (M)

Grupo de costura

18:30 - 20:00h Semanal



((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

