

# 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**

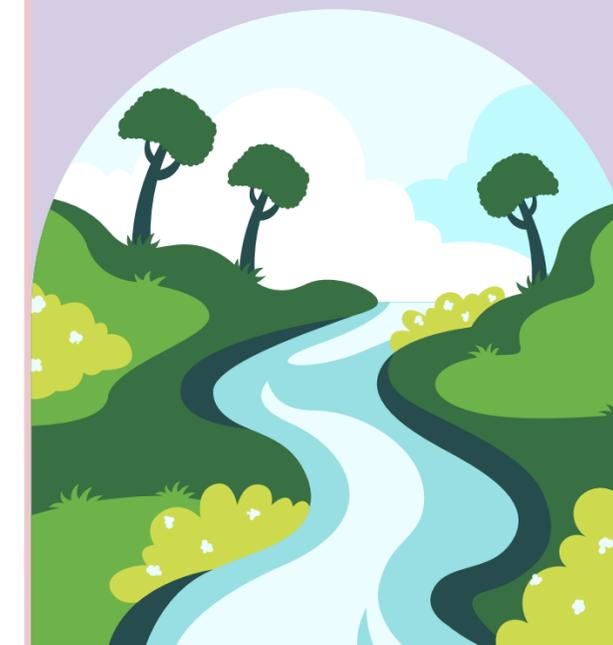
TARDE

### 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](https://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](https://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

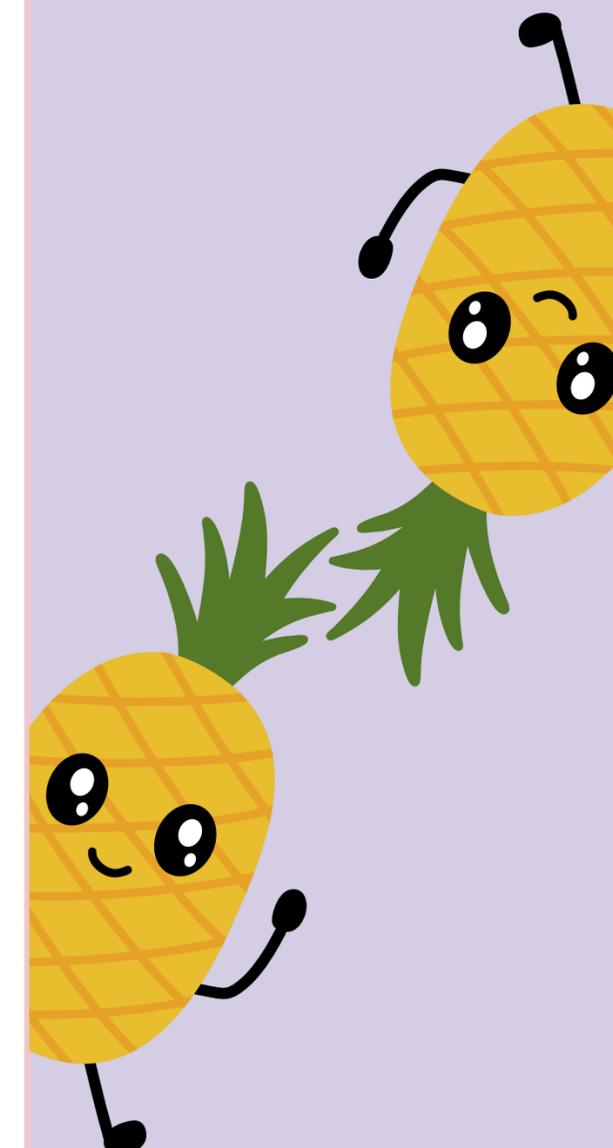
TARDE

**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](https://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](https://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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

