

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 8 a 16 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 2 DE AGOSTO 2024



JUEVES 1 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.

10:00 - 12:00h

VIERNES 2 MAÑANA

Exposición: Barrios. Madrid 1976-1980(TP)

Reflexionar sobre qué relación tiene la arquitectura en nuestras vidas, nos conectará con parte de nuestra historia pasada y de las posibilidades comunitarias en la actualidad. Acompáñanos a recorrer esta exposición en la que veremos cómo en los años 70 del siglo XX Madrid experimentó una gran transformación urbanística que provocó llamativos contrastes sociales.

11:00 - 14:00h

(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 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

LUNES 5

MAÑANA

El mito de la masculinidad (H)

Taller sobre masculinidad para revisar los estereotipos de género que afectan a los hombres y encontrar formas colectivas de transformación de la masculinidad tradicional.

11:00 - 12:30h



MARTES 6

MAÑANA

Ciclo jugar para sanar: AGILIDAD I (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

El mito de la belleza (TP)

Ciclo de talleres sobre violencia estética y gordofobia para comprender cómo las normas estéticas y la presión corporal afectan a nuestra vida.

11:30 - 13:00h

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Ciclo jugar para sanar: AGILIDAD II (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

El mito de la belleza (TP)

Ciclo de talleres sobre violencia estética y gordofobia para comprender cómo las normas estéticas y la presión corporal afectan a nuestra vida.

11:30 - 13:00h

Jugamos pensando (TP)

¡Ven a divertirte en compañía. En colaboración con el Proyecto de Prevención de la Soledad no deseada os proponemos un taller de estimulación cognitiva con el que pasarlo bien juntos y juntas.

12:00 - 13:30h

JUEVES 8

MAÑANA

Ciclo jugar para sanar: AGILIDAD III (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

El mito de la belleza (TP)

Ciclo de talleres sobre violencia estética y gordofobia para comprender cómo las normas estéticas y la presión corporal afectan a nuestra vida.

11:30 - 13:00h

¡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

VIERNES 9



((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 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

LUNES 12

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.

10:00 - 11:30h

Historias de Vida I : SIMBOLISMO Y COLLAGE (M)

Haremos un recorrido introspectivo a partir de diferentes dinámicas para poder mostrar con letras, artes plásticas, imágenes... las partes de mi vida que quiera dar forma, cuerpo y compartir con mis compañeras de manera segura y amable.

12:00 - 14:00h

MARTES 13

MAÑANA

Ciclo jugar para sanar: ESTRATEGIA I (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

CAMBIAMOS EL ENFOQUE: la fotografía y nosotras (M)

Taller destinado al autoconocimiento y al cambio de roles. ¿Quiénes son las artistas? ¿Dónde está puesta la mirada? ¿Qué queremos expresar con lo que capturamos? Crearemos imágenes juntas utilizando nuestras cámaras fotográficas.

11:30 - 13:00h

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

Ciclo jugar para sanar: ESTRATEGIA II (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

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.

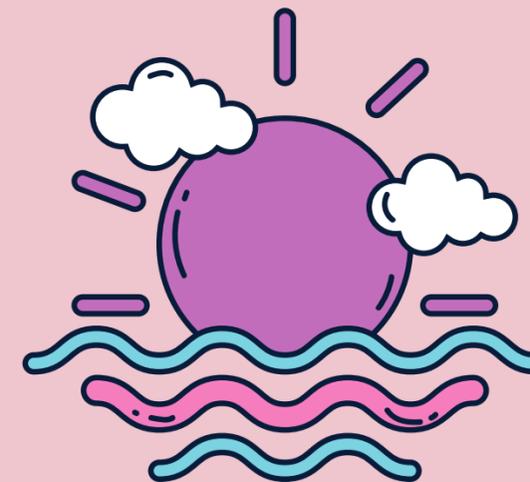
10:00 - 11:30h

CAMBIAMOS EL ENFOQUE: la fotografía y nosotras (M)

Taller destinado al autoconocimiento y al cambio de roles. ¿Quiénes son las artistas? ¿Dónde está puesta la mirada? ¿Qué queremos expresar con lo que capturamos? Crearemos imágenes juntas utilizando nuestras cámaras fotográficas.

11:30 - 13:00h

JUEVES 15



¡Festivo!

VIERNES 16



((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 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

LUNES 19
MAÑANA

Empoderamiento físico (M)

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

08:30 - 09:30h

Manualidades y empoderamiento (M)

Deja volar tu imaginación y creatividad con este taller. Las manualidades más divertidas no tienen por qué ser complicadas.

10:00 - 11:30h

Historias de Vida II : LO PROPIO Y LO AJENO (M)

Haremos un recorrido introspectivo a partir de diferentes dinámicas para poder mostrar con letras, artes plásticas, imágenes... las partes de mi vida que quiera dar forma , cuerpo y compartir con mis compañeras de manera segura y amable.

12:00 - 14:00h

MARTES 20
MAÑANA

Modelado feminista (M)

Taller donde haremos una serie divertidas manualidades con plastilina ¡Buen rollo, manualidades y rienda suelta a la imaginación aseguradas!

10:00 - 11:00h

Ciclo jugar para sanar: EQUIPO I (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

Mujeres y plantas (M)

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

12:30 - 14:00h

MIÉRCOLES 21
MAÑANA

¡Yo lo que quiero es bailar! (M)

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

09:00 - 10:00h

Ciclo jugar para sanar: EQUIPO II (M)

10:00 - 11:00h

Sexualidad femenina (M)

Taller de empoderamiento a las participantes proporcionándoles conocimientos que les permitan tomar decisiones informadas y autónomas sobre su sexualidad

11:00 - 12:30h

JUEVES 22
MAÑANA

Paseos en compañía (M)

Salimos a caminar haciendo un uso de la ciudad y el espacio público que promueva la seguridad de las mujeres y el empoderamiento respecto al uso de las calles y la ciudad.

09:00 - 10:00h

Modelado feminista (M)

10:00 - 11:00h

Ejercita tu memoria (M)

Taller de entrenamiento mental para la optimización de procesos cognitivos, memoria, atención, percepción, creatividad, imaginación, reducir tensiones, mejorar la coordinación, concentración, comprensión.

11:00 - 12:30h

¡Las Marías a la piscina! (M)

12:00 - 14:00h

VIERNES 23
MAÑANA

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..

10:30 - 12:30h

Suricatas (TP)

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

12:30 - 13:30h

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



SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

LUNES 26

MAÑANA

Empoderamiento físico (M)

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

08:30 - 09:30h

Jardinería y manualidades(M)

Si tienes macetas que les hace falta un toque de alegría, aprovecha la oportunidad y llévatelas al María para poder sacarles todo su potencial.

10:00 - 11:30h

Historias de Vida III : ESTA SOY YO (M)

Haremos un recorrido introspectivo a partir de diferentes dinámicas para poder mostrar con letras, artes plásticas, imágenes... las partes de mi vida que quiera dar forma , cuerpo y compartir con mis compañeras de manera segura y amable.

12:00 - 14:00h

MARTES 27

MAÑANA

Ciclo jugar para sanar: CUERPO I (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

Reencuentros en el aperitivo (TP)

Cerramos el verano de la mejor manera posible: reencontrándonos con nuestras compañeras del Moliner en nuestro deseado encuentro mensual a la hora del aperitivo. Juntas miramos los nuevos horizontes que dibujaremos de cara al final del año 2024.

11:30 - 13:00h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

¡Yo lo que quiero es bailar! (M)

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

09:00 - 10:00h

Ciclo jugar para sanar: CUERPO II (M)

Taller lúdico y social que fomenta la interacción, la diversión y el fortalecimiento de lazos entre las participantes.

10:00 - 11:00h

Sexualidad de las mujeres (M)

Espacio de información y reflexión sobre todas nuestras dudas acerca de la sexualidad. Crearemos ambientes de confianzas donde nos podamos sentir seguras y expresarnos libremente sin ser juzgadas.

11:00 - 12:30h

JUEVES 29

MAÑANA

Paseos en compañía (M)

09:00 - 10:00h

Ciclo jugar para sanar: CUERPO III (M)

10:00 - 11:00h

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 trabajamos juntas!

10:15 - 12:00h

Entre Líneas: Grupo de lectura (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

¡Las Marías a la piscina! (M)

12:00 - 14:00h

VIERNES 30

MAÑANA

Mural Mujeres Ejemplares (M)

Taller en el que haremos un mural sobre las vidas y logros de las mujeres ejemplares que hemos conocido gracias al Cineclub y el taller de Suricatas.

10:00 - 11:30h

A través del espejo (M)

Ni te imaginas la satisfacción tan grande que es decorar un espejo y el reflejo seas tú, porque somos capaces de crear arte con nuestras propias manos.

12:00 - 14:00h

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

