

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 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

# SEMANA DEL 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 2

MAÑANA

### Manualidades (M)

10:15 - 11:15h Semanal

### Ejercicio mental I(M)

12:00 - 13:00h Quincenal

TARDE

### Presencia y mandalas (M)

Ven a descubrir una manera diferente de encontrarnos con nosotras mismas y destinar un tiempo para llenar de color figuras ya creadas.

16:00 - 17:30h Puntual

### Lectura compartida (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)

18:15 - 20:00h Semanal

## MARTES 3

MAÑANA

### Movimiento corporal y consciente (M)

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

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

### Cuerpo y pintura (M)

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

17:00 - 18:15h Puntual

### La urdimbre (M)

En este taller aprenderemos de 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.

18:30 - 20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 4

MAÑANA

### Paseos (M)

10:00 - 11:00h Semanal

### CANVA para todas (M)

Taller donde aprenderemos a manejar el programa CANVA para diferentes cuestiones como crear un CV o editar un proyecto.

12:30 - 14:00h Puntual

TARDE

### Respiración consciente y relajación (M)

Aprovechamos la mitad de la semana para dedicarnos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Relajémonos y confiemos en cómo la respiración puede ser nuestra mejor aliada.

16:00 - 17:30h Semanal

### Expresión corporal y teatro (M)

Si quieres pasar un rato divertido y creativo, este es tu taller. Aprenderemos juntas a expresarnos a partir de técnicas y juegos teatrales.

18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 5

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

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

10:30 - 11:30h Semanal

### Formación impulsa empleo joven (M)

Colaboración con la entidad Impulsa Empleo Joven que realizarán una formación sobre su Programa de inserción Sociolaboral a personas de 16 a 29 años inclusive. No importa si no estás en esas edades, seguro que tienes algún familiar o ser querido que le pueda interesar, ¡apúntate!

11:30 - 12:45h Puntual

TARDE

### Brujas: saberes ancestrales (M)

Taller donde investigaremos y aprenderemos sobre los saberes alternativos de las mujeres

18:00 - 19:30h Puntual

## VIERNES 6

MAÑANA



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

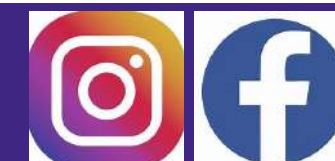


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 9

MAÑANA

### Manualidades (M)

10:15 - 11:15h Semanal

### 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.

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

### Punto y seguido: Arte y puntillismo (M)

En algunos casos, un punto puede ser el comienzo de algo precioso. Ven a descubrir de qué manera podemos expresarnos a partir de puntos y colores.

16:00 - 17:30h Puntual

### MINDFULNESS(M)

17:30 - 18:30h Quincenal

### Lectura compartida (M)

18:30 - 20:00h Semanal

### Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

## MARTES 10

MAÑANA

### Movimiento corporal y consciente (M)

10:30 - 11:15h Semanal

### Escribir el verano (M)

No todas las estaciones del año son igual para todas nosotras... Aprovecha este taller para decirle al verano todo lo que te ha faltado de una manera divertida y original.

11:30 - 13:00h Puntual

TARDE

### Ejercicio mental II (M)

16:00 - 17:00h Quincenal

### Gestionando el miedo (M)

Este taller nos servirá para reconocer el miedo, escuchar qué nos quiere decir, sobre qué cosas nos quiere proteger y buscaremos alternativas para evitar que nos controle de formas indeseadas.

17:00 - 18:30h Puntual

### La urdimbre (M)

18:30 - 20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 11

MAÑANA

### Paseos (M)

10:00 - 11:00h Semanal

### 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.

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

### Respiración consciente y relajación (M)

Aprovechamos la mitad de la semana para dedicarnos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Relajémonos y confiemos en cómo la respiración puede ser nuestra mejor aliada.

16:00 - 17:30h Semanal

### Expresión corporal y teatro (M)

18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 12

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

10:30 - 11:30h Semanal

### Igualdad para todo el mundo (M)

Este mes celebramos el Día Internacional de la Igualdad Salarial realizaremos un taller de sensibilización sobre los aspectos más importantes de la igualdad de género.

12:00 - 13:30h Puntual

TARDE

### Sexualidad consciente (M)

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

16:00 - 17:30h Quincenal

### Flamenco experimental (M)

En este taller nos dejaremos llevar 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 13



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

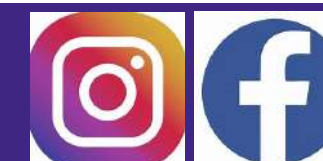


políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 16**  
MAÑANA

**Manualidades (M)**  
10:15 - 11:15h Semanal  
**Ejercicio mental I (M)**  
12:00 - 13:00h Quincenal

TARDE

**Semillas florecientes: decora tu maceta (M)**

Ciclo de dos talleres en el que comenzaremos por diseñar y crear cómo queremos que sea el hogar de la semilla que más adelante plantaremos. Sesiones para conectar con lo sensorial y lo emocional a través de la naturaleza y lo plástico

16:00 - 17:30h Puntual

**Lectura compartida (M)**

18:30 - 20:00h Semanal

**Ave Fénix (M)**

18:15 - 20:00h Semanal

**MARTES 17**  
MAÑANA

**Movimiento corporal y consciente (M)**

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

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

**Descubriendo las aplicaciones de nuestro teléfono (M)**

Si no te manejas muy bien con el teléfono y quieres aprender todas las posibilidades que tiene ¡este es tu taller!

16:30 - 18:00h Puntual

**La urdimbre (M)**

En este taller aprenderemos de 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.

18:30 - 20:00h Semanal

**MIÉRCOLES 18**  
MAÑANA

**Paseos (M)**  
10:00 - 11:00h Semanal

**Creación de podcast I (M)**

¿Te interesa el mundo de la radio, la divulgación y la escucha? Con este taller nos sumergiremos en la aventura de crear un podcast y de autodescubrirnos y ver de lo que las mujeres somos capaces y trabajar nuestro ocio y/o emprendimiento

11:30 - 13:00h Puntual

TARDE

**Respiración consciente y relajación (M)**

16:00 - 17:30h Semanal

**Expresión corporal y teatro (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

**Grupo Terapeutico VG (M)**

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

18:00 - 19:30h Mensual

**JUEVES 19**  
MAÑANA

**¿Bailamos? (M)**

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

10:30 - 11:30h Semanal

TARDE

**Descubriendo Vallecas (TP)**

Nos vamos de paseo por el parque principal de Vallecas para airearnos y disfrutar de la naturaleza en verano.

18:30 - 20:00h Puntual



**VIERNES 20**



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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE 2024

## LUNES 23

MAÑANA

### Manualidades (M)

10:15 - 11:15h Semanal

TARDE

### ¡A brochazo limpio!: Arte y Música (M)

Déjate guiar por la propuesta de diferentes temas musicales que harán de guía para llenar de creatividad el lienzo que pintaremos.

16:00 - 17:30h Puntual

### 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.

17:30 - 18:30h Quincenal

### Lectura compartida (M)

18:30 - 20:00h Semanal

### Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

## MARTES 24

MAÑANA

### Movimiento corporal y consciente (M)

10:30 - 11:15h Semanal

### Cartas sororas (M)

Si nunca has escrito y te llama la atención, acércate a este taller y reencuéntrate de forma amorosa y sorora contigo misma.

11:30 - 13:00h Puntual

TARDE

### Ejercicio mental II (M)

16:00 - 17:00h Quincenal

### CANVA para todas (M)

Taller donde aprenderemos a manejar el programa CANVA para la realización o mejora de nuestro curriculum.

16:30 - 17:30h Puntual

### La urdimbre (M)

En este taller aprenderemos de 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.

18:30 - 20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 25

MAÑANA

### Paseos (M)

Ven a pasear con nosotras. ¡Apúntate para iniciar el día conectada y energizada!

10:00 - 11:00h Semanal

### Creación de podcast II (M)

11:30 - 13:00h Puntual

TARDE

### Respiración consciente y relajación (M)

Aprovechamos la mitad de la semana para dedicarnos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Relajémonos y confiemos en cómo la respiración puede ser nuestra mejor aliada.

16:00 - 17:30h Semanal

### Expresión corporal y teatro (M)

Si quieres pasar un rato divertido y creativo, este es tu taller. Aprenderemos juntas a expresarnos a partir de técnicas y juegos teatrales.

18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 26

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

10:30 - 11:30h Semanal

### Los feminismos son para todo el mundo (TP)

Taller de sensibilización para aclarar, recordar y ampliar todos los conocimientos que tenemos sobre los feminismos y porqué es importante entender qué papel ocupa socialmente en la actualidad.

12:00 - 13:30h Puntual

TARDE

### Sexualidad consciente (M)

16:00 - 17:30h Quincenal

### Flamenco experimental (M)

En este taller nos dejaremos llevar 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

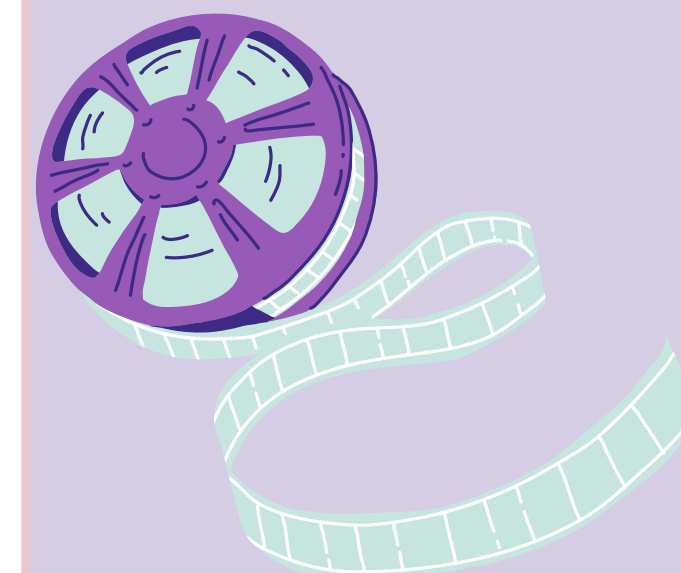
## VIERNES 27

MAÑANA

### Madrid Chica Almodovar (TP)

Visitaremos el Centro Cultural Conde Duque para recorrer esta exposición que nos permitirá charlar sobre cambios sociales y culturales a partir de la fotografía y gracias al recorrido filmográfico de Pedro Almodóvar, director de cine.

17:00 - 19:00h



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



# SEMANA DEL 30 DE SEPTIEMBRE 2024

**LUNES 30**

MAÑANA

**Manualidades (M)**

10:15 - 11:15h Semanal

**Ejercicio mental I(M)**

12:00 - 13:00h Quincenal

TARDE

**Semillas florecientes: ritual de sembrado (M)**

Ciclo de dos talleres en el que comenzaremos por diseñar y crear cómo queremos que sea el hogar de la semilla que más adelante plantaremos. Sesiones para conectar con lo sensorial y lo emocional a través de la naturaleza y lo plástico

16:00 - 17:30h Puntual

**Lectura compartida (M)**

18:30 - 20:00h Semanal

**Ave Fénix (M)**

18:15 - 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)

