

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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
- Aula de informática

SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 4



TARDE

Me expreso a través del 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 Semanal

Mindfulness(M)

17:30 - 18:30h Quincenal

Lectura compartida (M)

18:30 - 20:00h Semanal

Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 5

MAÑANA

Movimiento corporal y consciente (M)

10:30 - 11:15h Semanal

Manualidades (M)

12:15 - 13:15h Semanal

TARDE

Competencias digitales para el empleo (M)

Las compañeras de Fundación Mujeres vendrán al María Moliner a impartir semanalmente 2 talleres donde se trabajarán las competencias digitales necesarias para la mejora y el acceso al empleo

16:30 - 18:30h Semanal

Risoterapia: especial 25N (M)

Con motivo del 25 de noviembre, iremos a los Centros de Mayores para ofrecer un espacio de liberación emocional y bienestar, utilizando la risa como herramienta terapéutica.

16:00 - 17:30h Puntual

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

Paseos (M)

10:15 - 11:15h Semanal

Soledad no deseada (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Respiración consciente y relajación (M)

16:15 - 17:30h Semanal

Competencias digitales para el empleo (M)

16:30 - 18:30h Semanal

Expresión corporal y teatro (M)

18:00 - 19:30h Semanal

JUEVES 7

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

10:30 - 11:30h Semanal

TARDE

¿Vivo como quiero o como debo? (M)

Taller sobre autoestima y diversidad corporal. realizado en colaboración con SEDRA.

16:00 - 18:00h Puntual

Ofimática (M)

Taller para aprender a usar el ordenador y acabar juntas con la brecha digital.

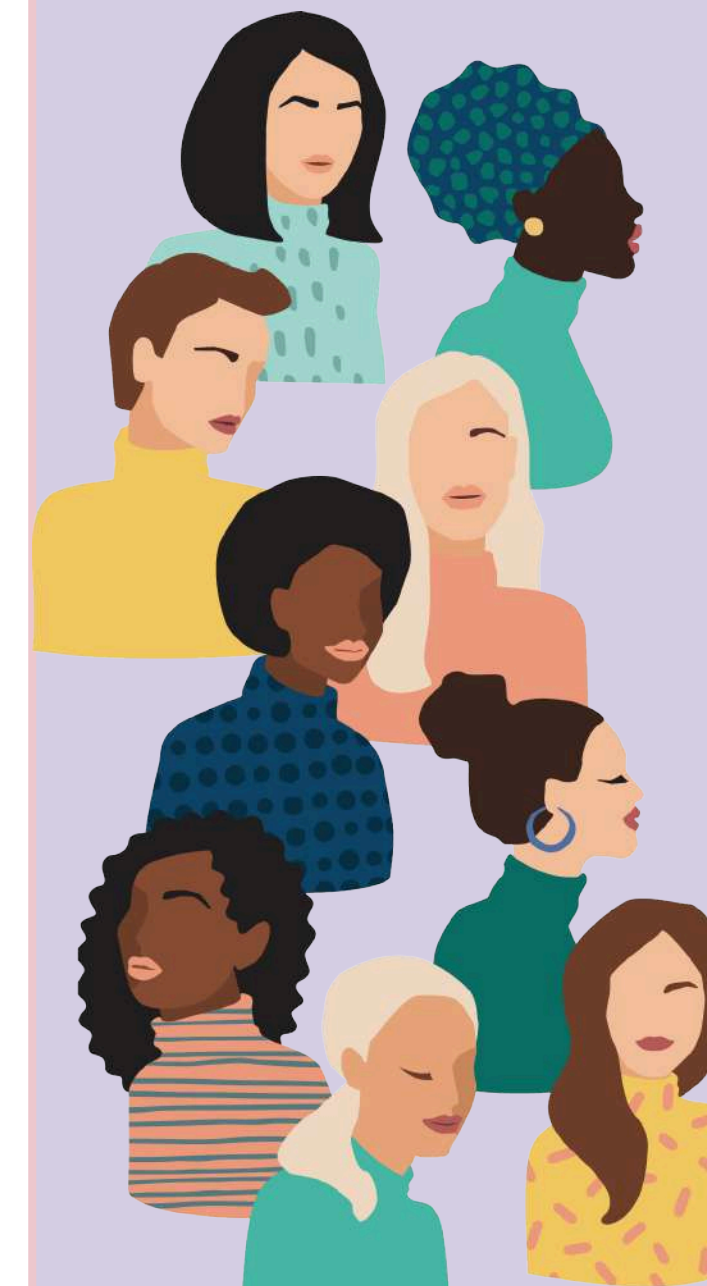
16:00 - 18:00h Quincenal

Flamenco experimental (M)

En este taller nos dejamos 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 - 19:15h Quincenal

VIERNES 8



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



SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 11

MAÑANA

Baile moderno (M)
11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

Presencia y arte contra las violencias machistas (M)

Miramos hacia el 25N juntas y expresando, a través del arte, la fuerza que sentimos por la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Pregúntanos y participa de manera activa con tu barrio, tus vecinas y organicémonos para llenar de color y de voz esta lucha común. ¡No te lo pierdas!

17:00 - 19:30h Puntual

Ave Fénix (M)
18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 12

MAÑANA

Movimiento corporal y consciente (M)

10:30 - 11:15h Semanal

Manualidades (M)

12:15 - 13:15h Semanal

TARDE

Teléfono móvil (M)

*Imprescindible traer cada una su smartphone.

16:00 - 17:30h Quincenal

Competencias digitales para el empleo (M)

16:30 - 18:30h Semanal

La urdimbre (M)

En este taller compartiremos con 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.

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

Paseos (M)

10:15 - 11:15h Semanal

Soledad no deseada (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Baile moderno (M)

11:30 - 13:00h Mensual

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Deseo y consentimiento (M)

16:00 a 17:30h Puntual

Competencias digitales para el empleo (M)

16:30 - 18:30h Semanal

Grupo terapéutico VG (M)

18:00 - 19:30h Quincenal

JUEVES 14

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Ejercicio mental (M)

11:30 - 13:00h Quincenal

Aperitivo mensual: especial 25N (TP)

13:00 - 14:00h Mensual

TARDE

Escritura creativa contra la violencia machista (M)

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres haremos una sesión de escritura creativa, sanadora y sorora con la mirada puesta en el 25N.

16:00 - 17:30h

Saberes ancestrales (M)
18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 15

MAÑANA

Seriefórum contra las violencias (TP)

A través del visionado del primer capítulo de una reciente serie, hablaremos sobre la importancia de la sororidad y la concienciación de toda la ciudadanía para luchar contra la violencia machista. ¡Veámosla juntas y charlemos sobre ello!

11:30 - 13:00h Puntual



((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 18 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 18

MAÑANA

Mural Mujeres Ejemplares (TP)

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

TARDE

Me expreso a través del arte (M)

16:00 - 17:15h Semanal

Mindfulness (M)

17:30 - 18:30h Quincenal

Lectura compartida (M)

18:30 - 20:00h Semanal

Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 19

MAÑANA

Movimiento corporal y consciente (M)

10:30 - 11:15h Semanal

Manualidades (M)

12:15 - 13:15h Semanal

TARDE

Microviolencias (M)

Taller donde aprenderemos a detectar las microviolencias que vivimos en el día a día y así seinsibilizar y prevenir en la violencia de género.

16:00 - 17:30h Puntual

Competencias digitales para el empleo (M)

16:30 - 18:30h Semanal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

Paseos (M)

10:15 - 11:15h Semanal

Soledad no deseada (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Competencias digitales para el empleo (M)

16:30 - 18:30h Semanal

Actividad interespacial 25N: autodefensa feminista en Nave de Terneras (M)

17:00 a 19:30h Nave Ternera. Matadero. Puntual

JUEVES 21

MAÑANA

25N: Baile y autodefensa (M)

Hoy hacemos vibrar nuestros cuerpos por todas las mujeres que nos movemos, agitamos y luchamos en contra de la Violencia Machista.

10:30 - 11:30h Puntual

TARDE

Ofimática (M)

Taller para aprender a usar el ordenador y acabar juntas con la brecha digital.

16:00 - 18:00h Quincenal

Flamenco experimental (M)

En este taller nos dejamos 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 - 19:15h Quincenal

VIERNES 22

TARDE

Cineforum: cortos contra la violencia de género (TP)

Actividad realizada en colaboración con la Cinemateca Pedro Zerolo.

17:30 - 19:30h Puntual



((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 25 AL 29 DE NOVIEMBRE 2024

LUNES 25

MAÑANA

Cartas de aliento (M)

Taller de escritura sobre el aliento, la contención y el apoyo a todas aquellas mujeres que hayan sufrido algún tipo de violencia de género.

11:30 - 13:00h Puntual

TARDE

Me expreso a través del arte (M)

16:00 - 17:15h Semanal

25N: Letras de resistencia (M)

Este encuentro lector será especialmente dedicado al día en el que lo realizamos: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

18:30 - 20:00h Puntual

Ave Fénix (M)

18:15 - 20:00h Semanal

MARTES 26

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

Manualidades (M)

12:15 - 13:15h Semanal

TARDE

Teléfono móvil (M)

*Imprescindible traer cada una su smartphone.

16:00 - 17:30h Quincenal

Competencias digitales para el empleo (M)

16:30 - 18:30h Semanal

La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

Soledad no deseada (M)

11:30 - 13:00h Semanal

Ruta 25N (TP)

Un año más, proponemos a todas las vecinas/os caminar juntas por la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

12:00-14:00h Puntual

Taller literario (TP)

12:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Respiración consciente y relajación (M)

16:15 - 17:30h Semanal

Competencias digitales para el empleo (M)

16:30 - 18:30h Semanal

25N en escena (M)

18:00-19:30h Puntual

Grupo terapéutico VG. Especial 25N (M)

18:00-19:30h Puntual

JUEVES 28

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

10:30 - 11:30h Semanal

Ejercicio mental (M)

11:30 - 13:00h Quincenal

TARDE

Escritura creativa (M)

16:00 - 17:30h Quincenal

Sexting y delitos sexuales (TP)

16:00 - 17:30h Puntual

Calibán y la bruja (M)

Taller donde leeremos, debatiremos y reflexionaremos sobre la figura de las "brujas" y como fueron las violencias vividas por las mujeres a lo largo del tiempo.

18:00 - 19:30h Puntual

VIERNES 29

TARDE

Cineclub especial 25N (TP)

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

