

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24-31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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 2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 2

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 3

MAÑANA

### Movimiento corporal y consciente (M)

10:30 - 11:15h Semanal

TARDE

### Teléfono móvil (M)

16:00 - 17:30h Puntual

### La urdimbre (M)

18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 4

MAÑANA

### 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

### Expresión corporal y teatro (M)

18:00 - 19:30h Semanal

### Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)

18:00 - 20:00h Semanal

## JUEVES 5

MAÑANA

### ¿Bailamos? (M)

10:30 - 11:30h Semanal

### Mural mujeres ejemplares (M)

12:30 a 14:00h Puntual

TARDE

### Cine en positivo (TP)

Conmemoramos el Día Mundial del Sida con una sesión de cine dedicada a sensibilizar y desmontar mitos sobre el VIH. Actividad en colaboración con la Cinemateca Pedro Zerolo.

17:00 - 19:00h Puntual

## VIERNES 6

CERRADO



(( 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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 9



MAÑANA

**Baile moderno (M)**

11:30 - 13:00h Mensual

TARDE

**Me expreso a través del arte (M)**

16:00 - 17:15h Semanal

**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

TARDE

**Voces del romanticismo (M)**

Visitamos el Museo del Romanticismo para poner voz a las que fueron invisibilizadas históricamente.

16:30 - 18:00h 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 11



MAÑANA

**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

**Expresión corporal y teatro (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

**Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)**

18:00 - 20:00h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

**¿Bailamos? (M)**

10:30 - 11:30h Semanal

**Ejercicio mental (M)**

11:30 - 13:00h Quincenal

TARDE

**Autoestima (M)**

16:00 - 17:30h Puntual

**Escritura creativa (M)**

16:00 - 17:30h

**Saberes ancestrales (M)**

18:00 - 19:30h Quincenal

VIERNES 13

MAÑANA

**Nueve nombres y el mío (TP)**

Grupo de lectura sobre el libro "Nueve Nombres" para seguir reflexionando sobre qué cara tiene el género en el ámbito de la salud mental.

12:00 a 13:00h Mensual

TARDE

**Cineclub (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 16



MAÑANA

**Baile moderno (M)**  
11:30 - 13:00h 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 17

MAÑANA

**Movimiento corporal y consciente (M)**

10:30 - 11:15h Semanal

**Regalos navideños: Especial María Invisible (TP)**

Taller de manualidades en el que realizaremos la primera parte del regalo de amigas invisibles que nos entregaremos en la chocolatada.

12:15 - 13:15h Puntual

TARDE

**La urdimbre (M)**

18:00 - 19:30h Semanal



## MIÉRCOLES 18

MAÑANA

**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

**Expresión corporal y teatro (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

**Grupo terapéutico VG (M)**

18:00 - 19:30h Quincenal

**Radio: Lo que dicen las que escuchan (M)**

18:00 - 20:00h Semanal

## JUEVES 19

MAÑANA

**¿Bailamos? (M)**

10:30 - 11:30h Semanal

**Crea tu propio podcast (M)**

12:00 - 13:30h Puntual

**Chocolatada (TP)**

Este mes dedicamos el aperitivo mensual a celebrar juntas las fiestas de final de año. Compartiremos un chocolate con churros y realizaremos una pequeña actividad en la que aprenderemos a hacer un precioso regalo.

12:00 - 13:30h Puntual

TARDE

**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 20



(( 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)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamoliner)

