

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 2025



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.



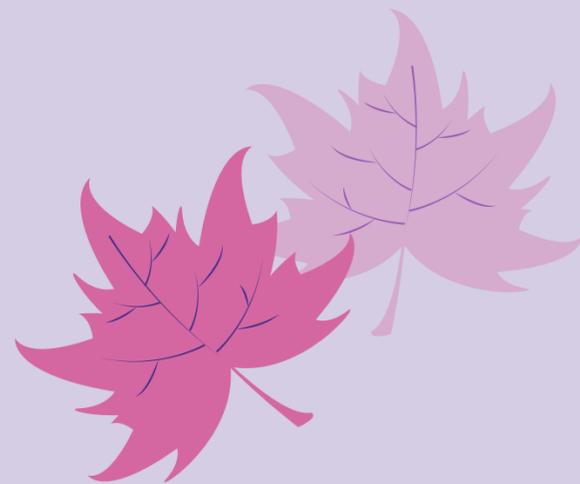
ADEMÁS TENEMOS:

- Disponibilidad de aula
- Grupo de WhatsApp comunitario: Las Villanas
- Espacio de intercambio de libros y juegos
- Aula de informática

SEMANA DEL 1 AL 3 DE OCTUBRE 2025



MIÉRCOLES 1



TARDE

Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

18:00 a 19:30h Quincenal

Teatreras del Moliner (M)

¿Qué mejor que plantarle cara a lo que queda de año, que con herramientas teatrales personales y colectivas?

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 2

MAÑANA

Mueve el esqueleto (M)

Bailamos para mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites.

10:30 a 11:30 h Semanal

Entrenamiento mental (M)

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Autoestima (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales(M)

Taller sobre como las mujeres han buscado la libertad a lo largo de la historia y las formas en que han sido perseguidas, señaladas y marginadas.

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 3



((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 6 AL 10 DE OCTUBRE 2025

LUNES 6

TARDE

Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas (M)

Un espacio seguro y feminista para mujeres donde trabajar la autoestima corporal y cuestionar las violencias estéticas y la gordofobia, fortaleciendo la salud mental, las redes comunitarias y la autopercepción positiva desde el empoderamiento. La actividad se realizará en el Centro de Salud Comunitaria de Puente de Vallecas. Calle Concordia 15.

16:00 a 17:30h Quincenal

Calma a través de los sentidos (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 a partir de la respiración.

17:00 a 18:00h Quincenal

Club de lectura (M)

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 7

MAÑANA

Movimiento y empoderamiento (M)

10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Móviles (M)

En este taller descubriremos todas las utilidades que tiene tu teléfono y como ser cada vez más autónoma en su uso. Actividad dirigida especialmente a mujeres mayores de 60 años o con dificultades para utilizar el teléfono móvil.

16:00 a 17:30h Quincenal

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 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 8



TARDE

Teatreras del Moliner (M)

¿Qué mejor que plantarle cara a lo que queda de año, que con herramientas teatrales personales y colectivas?

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

Mueve el esqueleto (M)

Bailamos para mejorar la relación con nuestro cuerpo, escuchándolo, respetándolo y entendiendo sus límites.

10:30 a 11:30 h Semanal

TARDE

Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

16:15 a 17:15h Quincenal

Manualidades (M)

Espacio donde pondremos en el centro la relajación, concentración y desconexión de las multitudes de cargas mentales que hemos heredado las mujeres a través de diferentes habilidades artísticas.

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 10



((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 13 AL 17 DE OCTUBRE 2025

LUNES 13

TARDE

Estiramientos y respiración (M)

Empezamos la semana dedicándonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Estiramientos guiados por la respiración, ¿te animas?

17:00 a 18:00h Semanal

Club 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.

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Movimiento y empoderamiento (M)

10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Pintoras del Moliner (M)

Anímate a expresarte a partir del arte para conformar, colectivamente, una exposición pictórica del Moliner.

16:15 - 17:15 Quincenal

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 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Alegría compartida: Visita a los jardines del Retiro (M)

Visita guiada a los jardines del Retiro en colaboración con La Cabaña del Retiro.

11:30 a 13:00h Puntual

Taller literario (TP)

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

18:00 a 19:30h Quincenal

Teatreras del Moliner (M)

¿Qué mejor que plantarle cara a lo que queda de año, que con herramientas teatrales personales y colectivas?

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA

Mueve el esqueleto (M)

10:30 a 11:30 h Semanal

Entrenamiento mental (M)

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

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Autoestima (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales (M)

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 17



((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 20 AL 24 DE OCTUBRE 2025

LUNES 20

MAÑANA

Si no puedo reír no es mi revolución (M)

Espacio en el que utilizaremos el humor como herramienta de bienestar y conexión social. Si tienes anécdotas simpáticas que compartir o te gusta el juego y la risa, éste va a ser tu taller.

11:30 a 13:00h Puntual

TARDE

Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

Calma a través de los sentidos (M)

17:00 a 18:00h Quincenal

MARTES 21

MAÑANA

Movimiento y empoderamiento (M)

Espacio dirigido a poner la atención en nuestro cuerpo de manera saludable a partir del movimiento con calentamientos posturales, estiramientos, ejercicios físicos y música.

10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Móviles (M)

18:00 a 19:30h Quincenal

La Urdimbre (M)

En este taller compartiremos con las compañeras aquellas técnicas que más nos interesen para tejer y coser. Traete tu faena, los materiales que necesites y las ganas de buena conversación.

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

IV Encuentro Interespacial Al Fuego de la Literatura: Día Internacional de las Escritoras (M)

Nos organizamos para convocar a los grupos de mujeres que se reúnen de forma periódica alrededor de la lectura y la escritura en los Espacios de Igualdad: Hermanas Mirabal, Gloria Fuertes, Carme Chacón y María Moliner e invitamos a toda la Red de espacios de igualdad a celebrar el Día internacional de las Escritoras.

Lugar: CCCQS- QUINTA DEL SORDO
Calle Rosario 15.

10:30 a 13:30h Semanal

Taller literario (TP)

12:30 a 13:30h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

Mueve el esqueleto (M)

10:30 a 11:30 h Semanal

Aperitivo mensual (M)

Vente a nuestro espacio de encuentro en el que la comida es el vehículo de unión. Es una oportunidad para reflexionar sobre la situación de las mujeres y el futuro que queremos construir libres de violencia machista.

12:30 a 13:30h Mensual

TARDE

Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

16:15 a 17:15h Quincenal

Manualidades (M)

Espacio donde pondremos en el centro la relajación, concentración y desconexión de las multitudes de cargas mentales que hemos heredado las mujeres a través de diferentes habilidades artísticas.

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 24



((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 27 AL 31 DE OCTUBRE 2025

LUNES 27



TARDE

Estiramientos y respiración (M)

Empezamos la semana dedicándonos un tiempo valiosísimo a cada una de nosotras. Estiramientos guiados por la respiración, ¿te animas?

17:00 a 18:00h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Movimiento y empoderamiento (M)

10:30 a 11:30h Semanal

TARDE

Pintoras del Moliner (M)

Anímate a expresarte a partir del arte para conformar, colectivamente, una exposición pictórica del Moliner.

16:15 - 17:15 Quincenal

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 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Taller literario (TP)

Volvemos con el taller literario realizado en colaboración con el Centro de Día de Villa de Vallecas. Nos reunimos todas las semanas para leer y reflexionar sobre diferentes lecturas.

12:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Grupo terapéutico de reparación de la violencia machista (M)

Grupo de reparación para mujeres sobrevivientes de violencia machista.

18:00 a 19:30h Quincenal

JUEVES 30

MAÑANA

Mueve el esqueleto (M)

10:30 a 11:30 h Semanal

Entrenamiento mental (M)

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

11:30 a 13:00h Quincenal

TARDE

Autoestima (M)

Espacio de reflexión, debate y aprendizaje donde aprenderemos a sanar y reparar nuestra autoestima emocional y corporal.

16:00 a 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales(M)

18:00 a 19:30h Quincenal

VIERNES 31



((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

