

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA MOLINER

PROGRAMACIÓN ABRIL 2026



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 6 AL 10 DE ABRIL 2026

LUNES 6

TARDE

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

Taller de autoestima corporal para mujeres de Vallecas (M)

16:00 a 17:30h Quincenal

Club de lectura (M)

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 7

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

Por el placer de cantar (M)

¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

17:00 a 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 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Taller literario (TP)

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

Teatreras del Moliner (M)

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

¿Bailamos? (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

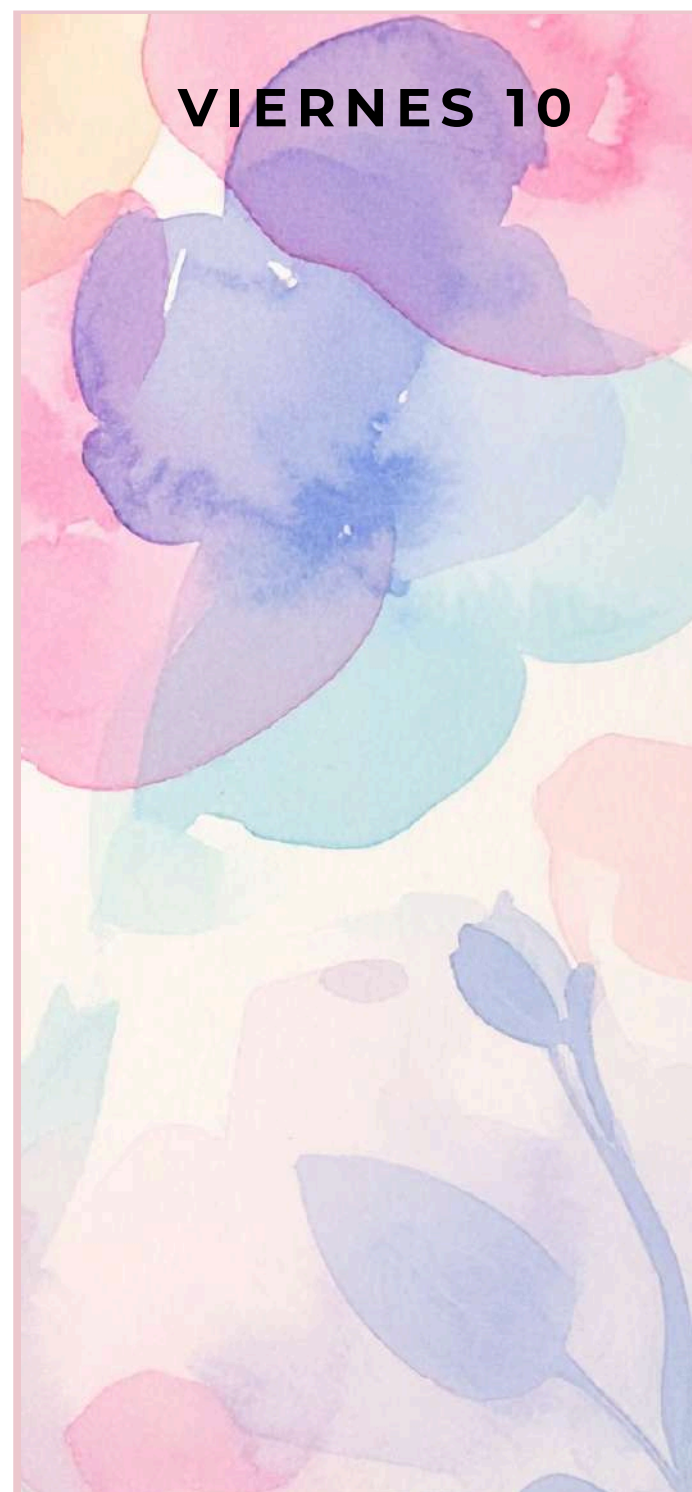
TARDE

Dibujo y relajación (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 la técnica artística de repetición de patrones

18:00 a 19:30 h Quincenal

VIERNES 10



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026

LUNES 13

MAÑANA

Risoterapia (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 12:30h Mensual

TARDE

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. Este mes, especial lecturas en contra de las violencias hacia las mujeres.

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 14

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

Por el placer de cantar (M)

17:00 a 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 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Taller literario (TP)

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

Alegría compartida: Picnic y paseo en la naturaleza (M)

Convivencia y picoteo en el parque.

16:00 a 17:30h Puntual

TARDE

Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

16:00 a 17:30h Quincenal

Teatreras del Moliner (M)

Seguimos cargadas de nuevas ideas que teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 16

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

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

10:30 a 11:30 h Semanal

TARDE

Bienestar (M)

Espacio de reflexión, debate y aprendizaje para sanar y reparar nuestra autoestima emocional y corporal.

16:00 a 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales(M)

Talleres sobre cómo 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 17

TARDE

Suricatas (TP)

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

17:00 a 19:30h Mensual

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2026

LUNES 20

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.

16:00 a 17:30h Quincenal

Calma a través de los sentidos (M)

Técnicas de relajación para llegar a estados de calma y seguridad con nosotras mismas

17:00 a 18:00h Quincenal

Club de lectura (M)

18:30 a 20:00h Semanal

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

Escape Room Feminista (M)

Taller participativo en el que por grupos tendremos que lograr un objetivo común.

12:00 a 13:30h Mensual

TARDE

Por el placer de cantar (M)

¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

17:00 a 18:00h Semanal

La Urdimbre (M)

18:00 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Zentangle (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 la técnica artística del Zentangle.

10:30 a 11:30h 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)

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

¿Bailamos? (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

Dibujo y relajación (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 la técnica artística de repetición de patrones

18:00 a 19:30 h Quincenal

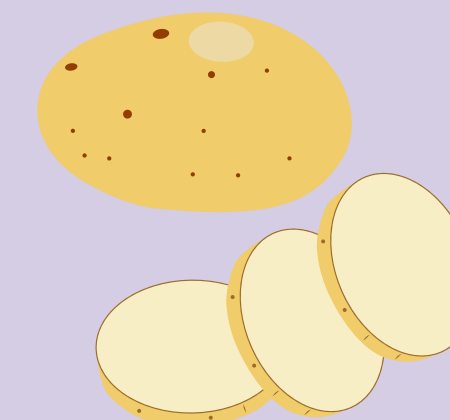
VIERNES 24

MAÑANA

Aperitivo especial Día de la tortilla: Concurso de tortillas (M)

Vente a nuestro espacio de encuentro en el que la comida es el vehículo de unión. En esta ocasión aprovecharemos la celebración del Día de la Tortilla para hacer un concurso divertido de tortillas y compartir juntas.

12:30 a 13:30h Mensual



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

SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL 2026

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 Quincenal

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. Este mes, especial lecturas en contra de las violencias hacia las mujeres.

18:30 a 20:00h Semanal

MARTES 28

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

Por el placer de cantar (M)

¡Vuelve el coro al María Moliner! Si te gusta cantar no lo dudes y apúntate. No hace falta experiencia.

17:00 a 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 a 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Taller literario (TP)

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

Escritura creativa (M)

Taller de escritura creativa feminista.

16:00 a 17:30h Quincenal

Teatreras del Moliner (M)

Seguimos cargadas de nuevas ideas que teatralizar y llevar a escena, ¡no te las pierdas!

18:30 a 20:00h Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

¿Bailamos? (M)

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

10:30 a 11:30 h Semanal

TARDE

Bienestar (M)

Espacio de reflexión, debate y aprendizaje para sanar y reparar nuestra autoestima emocional y corporal.

16:00 a 17:30h Quincenal

Saberes ancestrales(M)

Talleres sobre cómo 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

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