

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN ENERO 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.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 752 07 89

Correo electrónico: mariatelo2@madrid.es

Presencialmente: Camino de los Vinateros, 51. (Metro Vinateros L9)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10 a 14 y de 16:00 a 20:00 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:

➤ Formación a profesionales en igualdad de género.

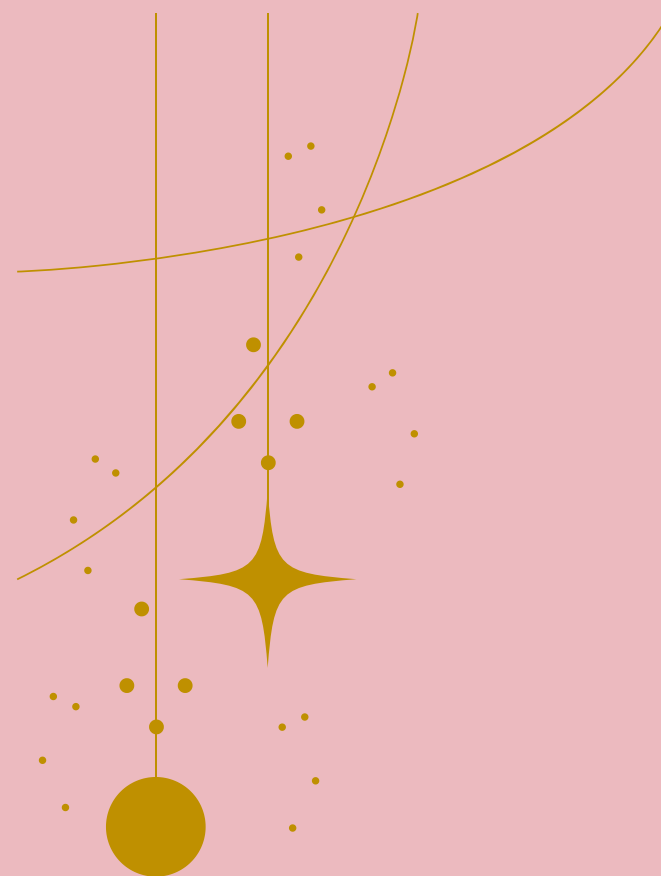
➤ Asesoría a entidades en materia de detección e intervención en materia de violencia de género

➤ Disponibilidad de aula

SEMANA DEL 1 AL 3 ENERO 2025



MIÉRCOLES 1



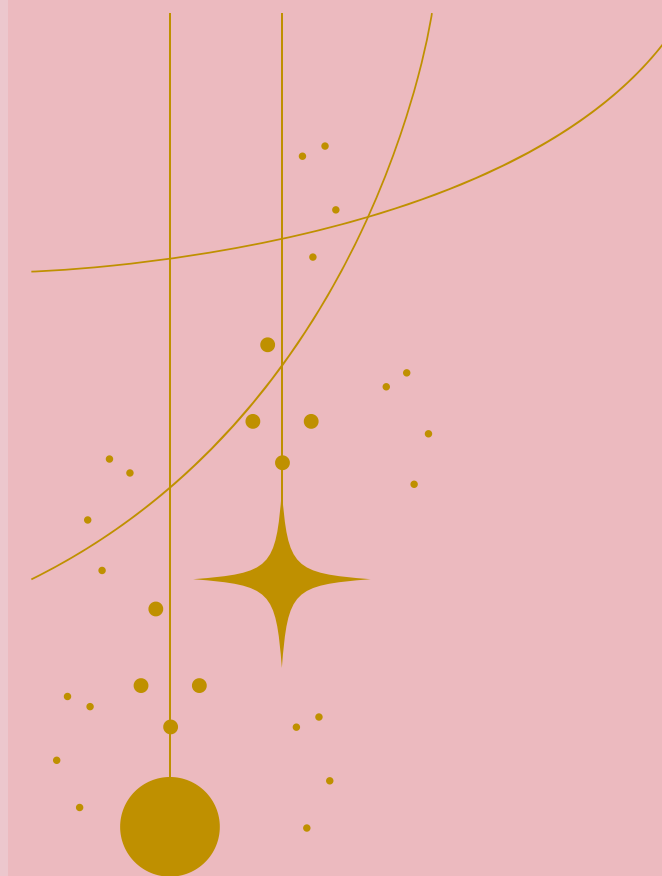
FESTIVO

JUEVES 2

Carta a las Reinas Magas:
conectar con el deseo (M)
18:00 - 19:30h



VIERNES 3



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

SEMANA DEL 6 AL 10 ENERO 2025

LUNES 6



FESTIVO



MARTES 7



Monográfico: automasajes (M)
Espacio dedicado a conectar con el bienestar de tu cuerpo y mente a través de automasajes.
18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Buenos días estirando (M)
10:00 - 11:00h Semanal



Descubriéndome a mí misma: amor propio y autoestima (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 9

MAÑANA

Gimnasia cerebral grupo II (M)
12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)
Los móviles forman parte de nuestro día a día, por eso conocer la mejor forma para manejarlos y sacarles todo el partido es fundamental. Vente a este taller con tu smartphone y aprenderás a manejarlo y entenderlo sin agobios.
17:00 - 18:00h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 10

MAÑANA

Empoderamiento digital (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

Francés nivel 1 (M)
11:00 - 12:00 h - Semanal

Francés nivel 2 (M)
12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)
17:00 - 19:00h - Semanal



Círculo de mujeres (M)
18:00 - 19:30h

(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/espaciodeigualdadmariatelo



SEMANA DEL 13 AL 17 ENERO 2025

LUNES 13

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)

11:00 - 12:00h - Semanal

Yoga (M)

12:00-13:30h - Semanal

TARDE

Las reporteras dicharacheras (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00-19:00h - Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Club de Empleo: Especial Empleo Público, cómo encontrar trabajo en la administración (M)

10:00 - 11:30h



TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Descubriéndome a mí misma: amor propio y autoestima (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Esencia de mujer.

Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h - Semanal



JUEVES 16

MAÑANA

Gimnasia

cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - Semanal



Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Empoderamiento digital (M)

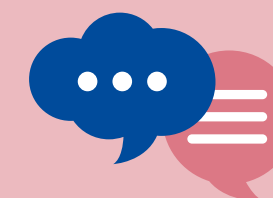
12:00 - 13:30h - Semanal

Francés nivel 1 (M)

11:00 - 12:00h - Semanal

Francés nivel 2 (M)

12:00 - 13:00h - Semanal



TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Videofórum: Katmandú, un espejo en el cielo (TP)

17:00 - 19:30h

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

SEMANA DEL 20 AL 24 ENERO 2025

LUNES 20

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)

11:00 - 12:00h - Semanal

Yoga (M)

12:00-13:30h - Semanal

TARDE

Las reporteras dicharacheras (M)

16:00 - 17:30h - Semanal



Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00-19:00h - Semanal

MARTES 21

MAÑANA

Club de Empleo: Formación gratuita, ¿dónde? (M)

10:00 - 11:30h



TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Madrid Aula Digital: tarjeta sanitaria virtual (M)

Formación orientada en adquirir conocimientos y habilidades para poder usar la tarjeta sanitaria virtual

16:00 - 19:00h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Descubriéndome a mí misma: amor propio y autoestima (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

Visita a la exposición: "Voces de mujeres" en el Museo del Romanticismo (TP)

10:00 - 13:00h



TARDE

Monográfico jurídico: incapacidad y discapacidad (TP)

18:00 - 19:30h

Esencia de mujer.

Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h - Semanal

JUEVES 23

MAÑANA

Gimnasia

cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

Claves de empoderamiento (M)

Desarrollaremos estrategias y pondremos en marcha herramientas para aprender a cuidarnos y a querernos, comprender mis límites y reconocer mi propio valor.

12:00 - 13:30h

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 24

MAÑANA

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

Francés nivel 1 (M)

11:00 - 12:00h - Semanal

Francés nivel 2 (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Tarde de risa y canciones:

karaoke (M)

18:00 - 19:30h



(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/espaciodeigualdadmariatelo



SEMANA DEL 27 AL 31 ENERO 2025

LUNES 27

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal



Gimnasia cerebral grupo I (M)

11:00 - 12:00h - Semanal

Yoga (M)

12:00-13:30h - Semanal

TARDE

Las reporteras dicharacheras (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00-19:00h - Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Buenos días relax y bienestar: técnicas de relajación (M)

10:00 - 11:15h - Semanal

Club de Empleo: aplicaciones móviles para la búsqueda de empleo (M)

10:00 - 11:30h

Monográfico: tipos de apego (M)

11:30 - 13:30h

TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Tarjeta sanitaria virtual. En colaboración con Madrid Aula Digital (M)

16:00 - 19:00h

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)

17:00-18:00h - Semanal

Escritoras creativas: conectar con la ilusión (M)

18:15- 19:45h

Club de lectura: La mujer habitada de Gioconda Belli (TP)

17:00 - 18:30h

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h - Semanal

JUEVES 30

MAÑANA

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

Claves de empoderamiento (M)

12:00 - 13:30h

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30h - Semanal



Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 31

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

Francés nivel 1 (M)

11:00 - 12:00h - Semanal

Francés nivel 2 (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Biodanza (M)

17:00 - 18:30h - Mensual

Monográfico: aprender a delegar (M)

18:00 - 19:30h

(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/espaciodeigualdadmariatelo

