

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN JULIO 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.

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 5 JULIO 2024

LUNES 1 MAÑANA

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.

10:00 - 11:30h

TARDE

Prácticas de autocuidado (M)

Taller enfocado a aprender a cuidarnos, buscando un equilibrio entre el dar y el recibir, aprendiendo a conocer nuestros límites y fortalezas.

18:00 - 19:30h

MARTES 2 MAÑANA

Bailémonos el parque (M)

10:00 - 11:30h

Monográfico: Siendo mi propia jefa (M)

Dirigido a aquellas mujeres que se planteen el trabajo por cuenta propia como alternativa laboral, aclarando conceptos básicos sobre emprendimiento, o bien tengan un negocio iniciado y les gustaría saber cómo consolidarlo obteniendo ingresos regulares y estables.

10:00 - 11:30h



MIÉRCOLES 3 MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M)

10:00 - 11:00h



Transitando mis emociones (M)

Taller enfocado a conocer y mejorar nuestras habilidades y gestión emocional

12:00-13:30h

JUEVES 4 MAÑANA

Gimnasia cerebral (M)

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones

10:00 - 11:00 h

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Fortalece tu suelo pélvico (M)

18:00-19:30h

Claves de autoestima (M)

Monográfico dedicado a conocer los pilares básicos para tener y mantener una buena autoestima en todos nuestros espacios vitales.

18:00-19:30h

VIERNES 5 MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)

En este taller se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés como la meditación o técnicas de respiración

12:30 - 13:30h

TARDE

Sabores del verano: sorbetes y batidos (M)

18:00-19:30h



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

SEMANA DEL 8 AL 12 JULIO 2024

LUNES 8

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.

10:00 - 11:30h

TARDE

Prácticas de autocuidado (M)

Taller enfocado a aprender a cuidarnos, buscando un equilibrio entre el dar y el recibir, aprendiendo a conocer nuestros límites y fortalezas.

18:00 - 19:30h

MARTES 9

MAÑANA

Bailémonos el parque (M)

10:00 - 11:30h

Aprende a usar tu tablet (M)

En este taller facilitaremos un espacio para resolver dudas sobre el funcionamiento de la tablet, las aplicaciones, redes sociales o cualquier consulta que pueda surgir referente al uso y funcionamiento de tu Tablet. No será necesario que la persona disponga de una Tablet.

10:00 - 11:30h

TARDE

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M)

10:00 - 11:00h

Transitando mis emociones (M)

Taller enfocado a conocer y mejorar nuestras habilidades y gestión emocional

12:00-13:30h

TARDE

Trucos fáciles para días difíciles (M)

En este taller compartiremos estrategias sencillas y accesibles de cuidado y rescate para esos días que se me hacen más complicados de sostener.

18:00 - 19:30h



JUEVES 11

MAÑANA

Gimnasia cerebral (M)

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones

10:00 - 11:00 h

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Fortalece tu suelo pélvico (M)

18:00-19:30h



VIERNES 12

MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)

En este taller se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés como la meditación o técnicas de respiración

12:30 - 13:30h



(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



SEMANA DEL 15 AL 19 JULIO 2024

LUNES 15 MAÑANA

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.

10:00 - 11:30h



MARTES 16 MAÑANA

Aprende a usar tu tablet (M)

En este taller facilitaremos un espacio para resolver dudas sobre el funcionamiento de la tablet, las aplicaciones, redes sociales o cualquier consulta que pueda surgir referente al uso y funcionamiento de tu Tablet. No será necesario que la persona disponga de una Tablet.

10:00 - 11:30h

TARDE

Grupo de apoyo ser mujer hoy:

Especial Mujeres

Afrodescendientes (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 17 MAÑANA

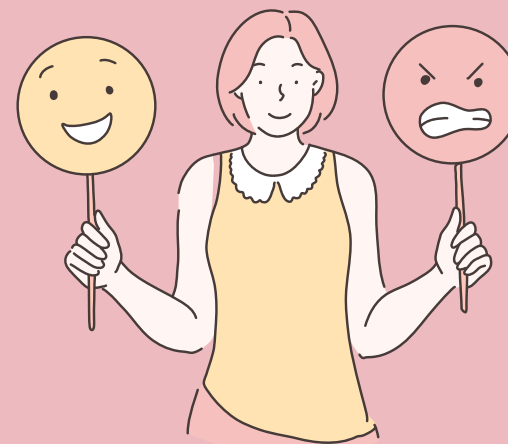
Estiramientos al aire libre (M)

10:00 - 11:00h

Transitando mis emociones (M)

Taller enfocado a conocer y mejorar nuestras habilidades y gestión emocional

12:00-13:30h



JUEVES 18 MAÑANA

Gimnasia cerebral (M)

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones

10:00 - 11:00 h

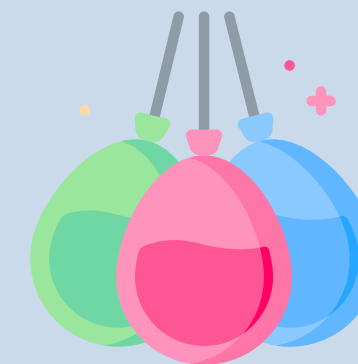
Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Fiesta del agua: Yincana acuática (M)

18:00-19:30h



VIERNES 19 MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)

12:30 - 13:30h

TARDE



Cine con M de Mujeres: Flores de otro mundo (TP)

17:30 - 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



SEMANA DEL 22 AL 26 JULIO 2024

LUNES 22
MAÑANA

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.

10:00 - 11:30h

TARDE

Tarde de terraceo (M)

Si te has quedado sin plan veraniego la tarde del lunes, si quieres un encuentro entre mujeres para charlar, reír y relacionarte en un ambiente de sororidad y bienestar este es tu encuentro.

18:00 - 19:30h

MARTES 23



TARDE

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 24
MAÑANA

Crea tus pendientes veraniegos (M)

En este taller compartiremos sencillas técnicas de creación de pendientes creando un espacio de disfrute y relación a través de las manualidades.

11:00 - 12:30h



JUEVES 25



FESTIVO

VIERNES 26
MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)

En este taller se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés como la meditación o técnicas de respiración

12:30 - 13:30h



(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



SEMANA DEL 29 AL 31 JULIO 2024



LUNES 29

MAÑANA

**Creación de amigurumis con
crochet (M)**

Taller enfocado al aprendizaje de la creación de amigurumis de ganchillo, en un espacio para aprender desde cero la técnica y disfrutar entre todas. Es imprescindible disponer de aguja de ganchillo y lanas.

10:00 - 11:30h

TARDE

**Círculo de mujeres:
ritual del agua (M)**

18:00-19:30h

MARTES 30

MAÑANA

**Creación de amigurumis con
crochet (M)**

10:00 - 11:30h



TARDE

Claves de autoconocimiento (M)

Taller enfocado a reconectar con nosotras mismas, identificar fortalezas y puntos de mejora para lograr un mayor bienestar emocional y relacional.

18:00-19:30h

MIÉRCOLES 31

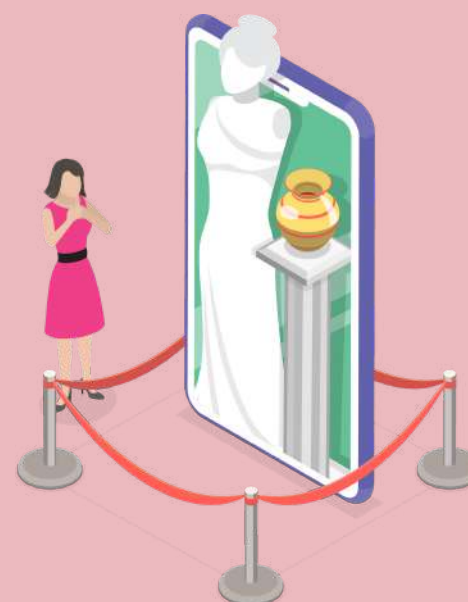
MAÑANA

**Creación de amigurumis con
crochet (M)**

10:00 - 11:30h

**Visita al Museo Arqueológico:
Visita a la exposición Convivium,
arqueología de la dieta
mediterránea(TP)**

10:00-12:00h



(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

