

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN ENERO 2026



red de
espacios de
igualdad

MARÍA TELO
Espacio de igualdad

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 10:00 a 14:00 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



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 5 AL 9 DE ENERO 2026

LUNES 5

MAÑANA



MARTES 6

FESTIVO



MIÉRCOLES 7



JUEVES 8

MAÑANA

(*) Tejiendo juntas. (M)
11:00 - 12:30h Semanal



VIERNES 9

TARDE

Mujeres que florecen. Taller de
arteterapia. (M)
17:00 - 19:00h Semanal

Reestrena la Navidad:
Taller de Trueque para un Año
Nuevo Igualitario (TP)

Tras la Navidad, te invitamos a
participar en un espacio de
intercambio donde tu ropa u
objetos pueden encontrar una
nueva vida, favoreciendo el
consumo responsable y la
igualdad.

17:30-19:00h

(*)Tarde de juegos
Rummikub (M)

17:00 - 19:00h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariateло



SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

LUNES 12

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h Semanal

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

(*) Yoga (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

**Técnicas creativas de
relajación con dibujo (M)**
16:00 - 17:30h Semanal

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 13

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)
16:00 - 17:00h - Semanal



Grupo de apoyo ser mujer hoy. (M)

18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 14

MAÑANA

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

**Inteligencia emocional
grupo II (M)**
10:00 - 11:30h - Semanal

**La soberanía del yo: límites para
sanar (M)**

12:00 - 13:30h- Semanal



TARDE

**Conoce el grupo de
Teatreras: improvisación y
juegos teatrales. (M)**
18:15 - 19:45h

JUEVES 15

MAÑANA

**Tengo que buscar trabajo ¿Por
dónde empiezo? (M)**
10:00 - 11:30h

(*) Tejiendo juntas (M)
11:00 - 12:30h - Semanal

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

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

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

**Todas conectadas: Seguridad en
tu móvil. En colaboración con
Fundación Orange (M)**
17:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 16

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)
10:00 - 11:30h - Semanal

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

TARDE

**Moviéndonos juntas:
tarde de baile (M)**
18:00 - 19:30h



**Mujeres que florecen. Taller de
arteterapia. (M)**
17:00 - 19:00h Semanal

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

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



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 19 AL 23 DE ENERO 2026

LUNES 19

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h Semanal

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

(*) Yoga (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Técnicas creativas de relajación con dibujo (M)
16:00 - 17:30h Semanal

Inteligencia emocional grupo I (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 20

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)
16:00 - 17:00h - Semanal



Grupo de apoyo ser mujer hoy. (M)
18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 21

MAÑANA

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

Inteligencia emocional grupo II (M)
10:00 - 11:30h - Semanal

La soberanía del yo: límites para sanar (M)
12:00 - 13:30h- Semanal

TARDE

Visita Museo Thyssen con perspectiva de género: programa hecho a medida. (TP)
16:00 - 19:00h



JUEVES 22

MAÑANA

Gestión del tiempo y autocuidado para la búsqueda de empleo (M)
10:00 - 11:30h

(*) Tejiendo juntas (M)
11:00 - 12:30h - Semanal

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

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

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

Todas conectadas: Seguridad en tu móvil. En colaboración con Fundación Orange (M)
17:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 23

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)
10:00 - 11:30h - Semanal

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

Visita Exposición "Maruja Mallo. Máscara y compás" en el Museo Reina Sofía (TP)
12:00 - 14:00h

TARDE

Mujeres que florecen. Taller de arteterapia. (M)
17:00 - 19:00h Semanal

Autocuidado en el descanso: higiene del sueño (M)
18:00 - 19:30h

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

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



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 26 AL 30 DE ENERO 2026

LUNES 26

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h Semanal

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

(*) Yoga (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Club de lectura: La Toffana de Vanessa Monfort (TP)
16:00 - 17:30h - Mensual

Inteligencia emocional grupo I (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 27

MAÑANA

Ciclo históricas y maléficas: la magia y la maldad femenina en la historia y el arte (TP)
12:00 - 13:30h



TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)
16:00 - 17:00h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy: Especial Gerda Lerner (M)
18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

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

Inteligencia emocional grupo II (M)
10:00 - 11:30h - Semanal

La soberanía del yo: límites para sanar (M)
12:00 - 13:30h- Semanal

TARDE

Escritoras creativas (M)
16:30 - 18:00h - Mensual



Emoción, risa y arte: teatreras (M)
18:15 - 19:45h - Semanal

JUEVES 29

MAÑANA

(*) Tejiendo juntas (M)
11:00 - 12:30h - Semanal

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

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

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

Todas conectadas: Seguridad en tu móvil. En colaboración con Fundación Orange (M)
17:00 - 20:00h - Semanal

VIERNES 30

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)
10:00 - 11:30h - Semanal

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



TARDE

Mujeres que florecen. Taller de arteterapia. (M)
17:00 - 19:00h Semanal

Conciencia corporal: cuerpo y movimiento (M)
18:00 - 19:30h

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

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (*)ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

