

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN ENERO 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.

### 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](https://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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelote](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelote)





# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

## LUNES 12

### MAÑANA

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

**Descubriéndome 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelote](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelote)





# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

## LUNES 19

### MAÑANA

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

**Descubriéndome 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)





# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026

## LUNES 26

MAÑANA

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

**Descubriéndome 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)

