

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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 3 AL 7 FEBRERO 2025

LUNES 3

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Yoga (M)

12:00 - 13:00h - Semanal



TARDE

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00 - 18:30h - Semanal



MARTES 4

MAÑANA

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

Espacio dedicado al entrenamiento y adquisición de técnicas de relajación como método de reducción del estrés y la ansiedad.
10:00 - 11:15h - Semanal

TARDE

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, mindfulness o técnicas de respiración.

16:00 - 17:00h - Semanal

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 5

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

Especial Conociendo el grupo Teatreras: emoción, risas y arte (M)

18:15 - 19:30h

JUEVES 6

MAÑANA

Comprender la relación con mi madre (M)

Espacio de reflexión para compartir nuestras experiencias y poder comprender la relación con mi madre para favorecer mi proceso de empoderamiento.
11:30 - 13:00h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Gestión del estrés y la ansiedad (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

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

18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 7

MAÑANA

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

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

Vídeo fórum: la carrera de las chicas Appleton (TP)
17:00 - 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 10 AL 14 FEBRERO 2025

LUNES 10

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Club de empleo: autocuidado, productividad y búsqueda de empleo (M)

11:30 - 13:00h

Yoga (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Conoce y evita riesgos en internet. Phising, smishing y malware en colaboración con Madrid Aula Digital (M)

16:00 - 19:00h

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00 - 18:30h - Semanal

MARTES 11

MAÑANA

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

10:00 - 11:15h - Semanal

Salud financiera con la colaboración de Nantik Lum (M)

10:00 - 11:30h



TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)

16:00 - 17:00h - Semanal

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy: especial amor en pareja (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Paseo sabidurías madrileñas para todas: los caprichos de Fernando VII (Retiro) (TP)

10:30 - 12:30h

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

12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Monográfico: el amor perjudica gravemente la salud (M)

En este monográfico analizaremos las consecuencias que tienen los mitos del amor romántico en nuestra salud emocional.

16:30 - 18:00h

Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:15 - 19:30h - Semanal



JUEVES 13

MAÑANA

Comprender la relación con mi madre (M)

11:30 - 13:00h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal



TARDE

Gestión del estrés y la ansiedad (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

Esencia de mujer.

Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 14

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Visita al Museo de Arte Contemporáneo (M)

11:00 - 13:00h

Francés nivel 1 (M)

11:00 - 12:00 h - Semanal

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

Francés nivel 2 (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Trueque: si vas a tirarlo, ven a cambiarlo (M)

Realizaremos un intercambio de objetos cotidianos que ya no se utilicen, generando un espacio de sostenibilidad y de encuentro.

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 17 AL 21 FEBRERO 2025

LUNES 17

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Yoga (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Conoce y evita riesgos en internet. Phising, smishing y malware en colaboración con Madrid Aula Digital (M)

16:00 - 19:00h



Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00 - 18:30h - Semanal

MARTES 18

MAÑANA

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

10:00 - 11:15h - Semanal

Salud financiera con la colaboración de Nantik Lum (M)

10:00 - 11:30h

Monográfico: Diosas del amor. Mitología y arte para construir amor del bueno (M)

12:00 - 13:30h

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)

16:00 - 17:00h - Semanal

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 19

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

Monográfico jurídico: la reforma del sistema de incapacidades. Discapacidad y medidas de apoyo (TP)

Monográfico jurídico en el que analizaremos el trasfondo de la nueva ley que tiene por objeto respetar la voluntad, los deseos y preferencias de las personas con discapacidad.

18:00 - 19:30h

Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:15 - 19:30h - Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

Comprender la relación con mi madre (M)

11:30 - 13:00h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Gestión del estrés y la ansiedad (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - Semanal



Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

Esencia de mujer.

Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h - Semanal

VIERNES 21

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

Monográfico: qué nos han enseñado sobre el amor (M)

Este monográfico es un espacio para reflexionar sobre las creencias que tenemos en torno al amor y analizarlas desde un punto de vista crítico.

18:00 - 19:30h

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

SEMANA DEL 24 AL 28 FEBRERO 2025

LUNES 24

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Club de empleo: Networking para la búsqueda de empleo (M)

11:30 - 13:00h

Yoga (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Club de lectura: Cometierra de Dolores Reyes (TP)

16:00 - 17:30h - Mensual



Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00 - 18:30h - Semanal

MARTES 25

MAÑANA

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

10:00 - 11:15h - Semanal

Salud financiera con la colaboración de Nantik Lum (M)

10:00 - 11:30h

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)

16:00 - 17:00h - Semanal

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

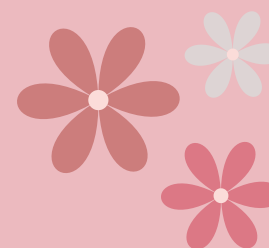


MIÉRCOLES 26

MAÑANA

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

12:00 - 13:30h - Semanal



TARDE

Escritoras creativas: amor del bueno (M)

16:30 - 18:00h - Mensual



Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:15 - 19:30h - Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

Comprender la relación con mi madre (M)

11:30 - 13:00h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Gestión del estrés y la ansiedad (M)

16:00 - 17:30h - Semanal



Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

Esencia de mujer.

Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h - Semanal

VIERNES 28

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

Monográfico: espacio para sanar, arte y mindfulness (M)

En este taller se pondrán en práctica las diferentes técnicas artísticas para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés.

18:00 - 19:30h

Biodanza (M)

18:30 - 20:00h - Mensual

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