

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN MARZO 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 MARZO 2025

LUNES 3

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h - Semanal



Yoga (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Claves para trabajar la dependencia emocional (M)

Entenderemos qué significa dependencia emocional en nuestras relaciones, cómo abordar los malestares que ésta genera y cómo poder resignificar las relaciones desde otra perspectiva.

16:00 - 17:30h

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00 - 18:30h - Semanal

MARTES 4

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

Visita Museo Thyssen con perspectiva de género: programa hecho a medida. (TP)

10:00 - 14:00h



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 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 - 19:45h



JUEVES 6

MAÑANA

Conocemos la Quinta de los Molinos y la floración de los almendros (M)

12:00 - 14:00h



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

Juntas en el 8M desayuno colectivo y bailoteo morado (M)

Nos juntamos para celebrar y conmemorar juntas el 8M con un desayuno donde conocer su origen, para después hacer una coreografía conjunta donde expresar juntas nuestros mensajes de empoderamiento y reivindicación por el 8M.

10:00 - 13:00h



TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Bordando el 8M (M)

Realizaremos bordado sobre papel en una tarde creativa y llena de sororidad e igualdad

17:30 - 19:30h

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

SEMANA DEL 10 AL 14 MARZO 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: marketing para la búsqueda de empleo (M)

11:30 - 13:00h

Yoga (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Claves para trabajar la dependencia emocional (M)

Entenderemos qué significa dependencia emocional en nuestras relaciones, cómo abordar los malestares que ésta genera y cómo poder resignificar las relaciones desde otra perspectiva.

16:00 - 17:30h

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 (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Paseando por Madrid conociendo lo nuestro: especial 8M (TP)

10:00 - 12:00h

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

12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Monográfico jurídico: ley de familias, permisos laborales y conciliación (TP)

La abogada del espacio realizará este taller informativo acerca de los permisos laborales en materia de conciliación y resolverá dudas acerca de la Ley de Familias.

18:00 - 19:30h

Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:15 - 19:45h - Semanal

JUEVES 13

MAÑANA

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

Francés nivel 1 (M)

11:00 - 12:00 h - Semanal

Francés nivel 2 (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Moviendo nuestros cuerpazos al ritmo del 8M (M)

18:00 - 19:30h



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

SEMANA DEL 17 AL 21 MARZO 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

Claves para trabajar la dependencia emocional (M)

16:00 - 17:30h



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

TARDE

Protege tu información personal colaboración con Madrid Aula Digital (M)

16:00 - 19:00h

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: creencias limitantes y machismo interiorizado (M)

16:30 - 18:00h



Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:15 - 19:45h - Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

Monográfico: carga mental, qué y cómo gestionarla (M)

11:30 - 13:00h - Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil (M)

17:00 - 18:00h - 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

Francés nivel 1 (M)

11:00 - 12:00h - Semanal

Francés nivel 2 (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

Monográfico históricas: mujeres rebeldes y poder.

12:00 - 13:30h

TARDE

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Cine con M de Mujeres especial

8M: A tiempo completo (TP)

Este mes realizaremos un especial por el 8M Día Internacional de las Mujeres donde hablaremos de conciliación y crianza con la abogada del espacio.

17:30 - 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 24 AL 28 MARZO 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: diseño de CV en Canva (M)

11:30 - 13:00h



Yoga (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

TARDE

Claves para trabajar la dependencia emocional (M)

16:00 - 17:30h

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00 - 18:30h - Semanal

MARTES 25

MAÑANA

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

Protege tu información personal con Madrid Aula Digital (M)

16:00 - 19:00h

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h - Semanal

Testamentos y herencias (TP)

En el Espacio de Igualdad Elena Arnedo (C/ Arregui y Aruej, 31).

Inscripciones en el email elenaarnedo3@madrid.es

17:00 - 19:00h

Grupo de apoyo ser mujer hoy

Especial 8M: Charla coloquio sobre el libro "Mamá está muerta pero la vamos a curar"

de Jana Leo : (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 26

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

Escritoras creativas: especial 8M (M)

Esta sesión se dedicará a la temática del 8M creando relatos acerca de la igualdad y sororidad.

16:30 - 18:00h - Mensual



Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:15 - 19:45h - Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

Monográfico: carga mental, qué y cómo gestionarla (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

Caminando juntas hacia el 10 Aniversario, ven y participa (M)

Te invitamos a este encuentro de mujeres para crear y soñar entre todas la celebración de nuestro décimo aniversario.

18:00 - 19:30h



Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Biodanza (M)

18:30 - 20:00h - Mensual

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

SEMANA DEL 31 DE MARZO 2025

LUNES 31

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

**Club de Lectura: Especial 8M
"Círculo de mujeres de la
doctora Tan" de Lisa Lee (TP)**

16:00 - 17:30h - Mensual



Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00 - 18:30h - Semanal



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