

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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 1 AL 4 ABRIL 2025

## MARTES 1

MAÑANA

**Salud financiera con la colaboración de Nantik Lum (Programa CREA) (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 2

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)**

Taller especial de Teatreras sobre improvisación y juegos teatrales, ven a conocer el grupo de teatro del Espacio de Igualdad y pasa una tarde de juegos y risas a través de técnicas teatrales.

18:15 - 19:45h

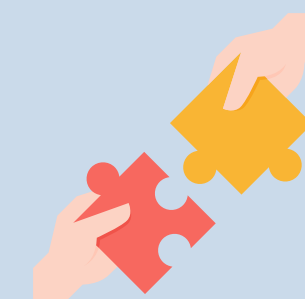


## JUEVES 3

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 4

MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**

10:00 - 11:30h - Semanal

**(\*) Francés grupo 1 (M)**

11:00 - 12:00 h - Semanal

**(\*) Francés grupo 2 (M)**

12:00 - 13:00h - Semanal

**Empoderamiento digital (M)**

12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

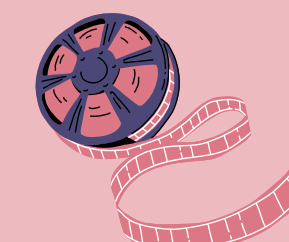
**(\*) Tarde de juegos**

**Rummikub (M)**

17:00 - 19:00h - Semanal

**Videofórum: Carmen y Lola (TP)**

17:00 - 19:30h



(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 7 AL 11 ABRIL 2025

## LUNES 7

### MAÑANA

**Inteligencia emocional grupo I (M)**

10:00 - 11:30h - Semanal

**Gimnasia cerebral grupo I (M)**

10:00 - 11:00h - Semanal

**Club de Empleo:**

**Empleo Sénior (M)**

11:30 - 13:30h

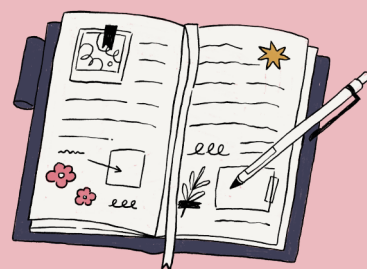
**(\*) Yoga (M)**

12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

**Cómo hacer un diario de gratitud (M)**

16:00 - 17:30



**Arteterapia: mirando juntas (M)**

17:00 - 19:00h - Semanal

## MARTES 8

### MAÑANA

**Salud financiera con la colaboración de Nantik Lum (Programa CREA) (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 9

### MAÑANA

**Buenos días estirando (M)**

10:00 - 11:00h Semanal

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

Desarrollaremos estrategias y pondremos en marcha herramientas para aprender a cuidarnos y a querernos, comprender mis límites y reconocer mi propio valor.

12:00 - 13:30h - Semanal



### TARDE

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**

18:15 - 19:45h - Semanal

## JUEVES 10

### 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

**Presentación y coloquio de la novela "Lo peor que le puede pasar" con la autora Teresa Olalla (TP)**

18:00 - 19:30h

**(\*) Esencia de mujer.**

**Cuerpo y alma en movimiento (M)**

18:30 - 19:30h Semanal

## VIERNES 11

### MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**

10:00 - 11:30h - Semanal

**(\*) Francés grupo 1 (M)**

11:00 - 12:00 h - Semanal

**(\*) Francés grupo 2 (M)**

12:00 - 13:00h - Semanal

**Empoderamiento digital (M)**

12:00 - 13:30h - Semanal

**Monográfico: dejando la complacencia el poder de elegirte a ti. (M)**

12:00 - 13:30h

### TARDE

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

16:30 - 18:00h

**Trueque y tertulia : Si vas a tirarlo, ven a cambiarlo (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 14 AL 18 ABRIL 2025

## LUNES 14

### 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 - 13:30h - Semanal

### TARDE

**Arteterapia: mirando juntas (M)**

17:00 - 19:00h - Semanal



**Círculo de mujeres (M)**

18:00 - 19:30h

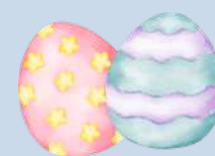
## MARTES 15

### MAÑANA

**Mañanas con arte: pintamos  
huevos de pascua (M)**

Taller dedicado a conocer la tradición de pintar huevos de pascua para después poder añadir nuestro propio proceso creativo.

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 16

### MAÑANA

**Buenos días estirando (M)**

10:00 - 11:00h - Semanal



**Monográfico autoamor en  
acción: rutinas para quererte  
mejor(M)**

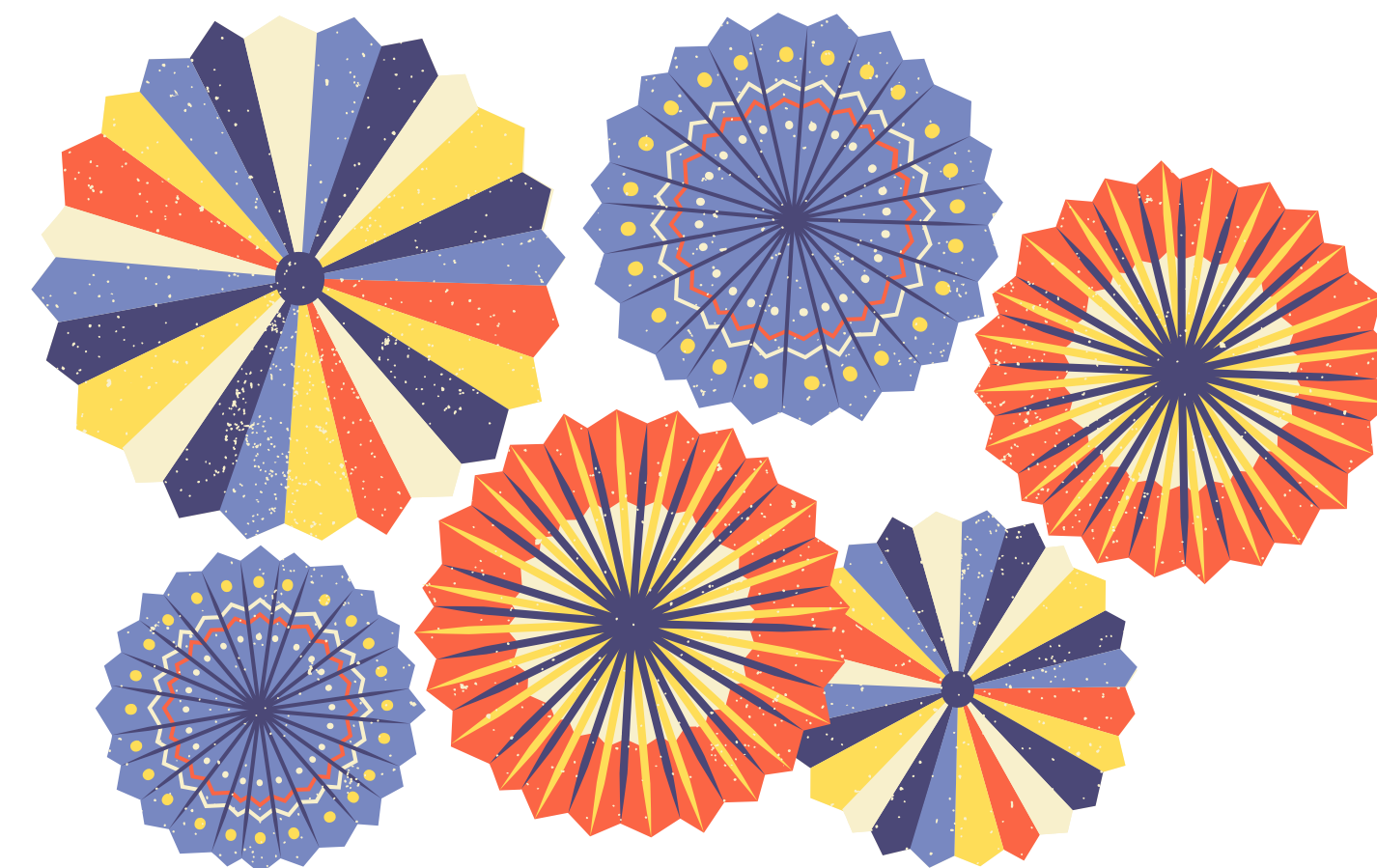
Taller enfocado a mejorar y desarrollar nuestra autoestima y autopercepción mediante diferentes propuestas de autocuidado.

12:00 - 13:30h

### TARDE

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**

18:15 - 19:45h - Semanal



# SEMANA SANTA

(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 21 AL 25 ABRIL 2025

## LUNES 21

### MAÑANA

**Inteligencia emocional grupo I (M)**

10:00 - 11:30h - Semanal

**Gimnasia cerebral grupo I (M)**

10:00 - 11:00h - Semanal

**Club de Empleo: Chat GPT para la búsqueda de empleo (M)**

11:30 - 13:30h

**(\*) Yoga (M)**

12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

**Desplázate mejor usando el móvil en colaboración con**

**Madrid Aula Digital (M)**

16:00 - 19:00h



## MARTES 22

### MAÑANA

**Mañanas con arte: especial Día del Libro marcapáginas de mujeres escritoras. (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.**

**Especial día del Pueblo Gitano en colaboración con Escuela Gitana de Moratalaz (M)**

**Conmemoramos el Día del Pueblo Gitano en colaboración con Escuela Gitana de Moratalaz.**

18:00 - 19:30h - Semanal

18:00 - 19:30h - Semanal

## MIÉRCOLES 23

### MAÑANA

**Buenos días estirando (M)**

10:00 - 11:00h - Semanal

**Hombres por la igualdad : ¿Qué es la responsabilidad afectiva? (H)**

Si te interesa conocer qué es la responsabilidad afectiva y adquirir herramientas personales de autoconocimiento para mejorar tus relaciones y tu bienestar emocional anímate a participar.

10:00 - 11:30h

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

12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

**Monográfico jurídico: Sucesiones y herencias (TP)**

18:00 - 19:30h

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**

18:15 - 19:45h - Semanal

## JUEVES 24

### MAÑANA

**Historia de las mujeres: las sirvientas (TP)**

12:00 - 13:30h



### 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 25

### MAÑANA

**Empoderamiento digital (M)**

12:00 - 13:30h - Semanal

**(\*) Francés grupo 1 (M)**

11:00 - 12:00 h - Semanal

**(\*) Francés grupo 2 (M)**

12:00 - 13:00h - Semanal

### TARDE

**Visitamos la exposición Historia del pueblo gitano en colaboración con Red Artemisa (TP)**

18:00 - 20:00h

**(\*) 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 (\*)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 28 AL 30 ABRIL 2025

## LUNES 28

### MAÑANA

**Inteligencia emocional grupo I (M)**

10:00 - 11:30h - Semanal

**Gimnasia cerebral grupo I (M)**

10:00 - 11:00h - Semanal

**Conoce los certificados de profesionalidad en colaboración con G12 (M)**

11:30 - 13:30h

**(\*) Yoga (M)**

12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

**Desplázate mejor usando el móvil en colaboración con Madrid Aula Digital (M)**

16:00 - 19:00h

**Club de Lectura: Especial Día de la Visibilidad Lésbica (TP)**

16:00 - 17:30h

## MARTES 29

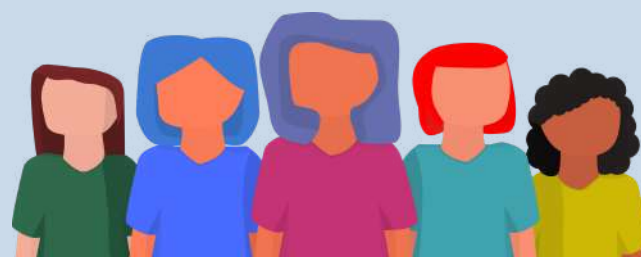
### TARDE

**Inteligencia emocional grupo II (M)**

16:00 - 17:30h - Semanal

**Espacio de relax y bienestar (M)**

16:00 - 17:00h - Semanal



**Grupo de apoyo ser mujer hoy.**

**Especial Día de la Visibilidad Transexual/Transgénero en colaboración con Transexualia.(M)**

18:00 - 19:30h - Semanal

## MIÉRCOLES 30

### 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 (M)**

16:30 - 18:00h - Mensual

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**

Si te apetece pasar un rato divertido en grupo, mejorando tus habilidades sociales y desde el teatro y con un enfoque activo y práctico, éste es tu espacio.

18:15 - 19:45h - 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)

