

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 10:00 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 3 AL 7 NOVIEMBRE 2025

LUNES 3

MAÑANA

Gimnasia cerebral grupo I (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

(*) Yoga (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

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

12:00 - 13:30h - Semanal

**Alimentando la igualdad:
cucharas en el aire. En
colaboración con Justicia
Alimentaria (M)**

12:00 - 14:00h

TARDE

**Técnicas creativas de
relajación con dibujo (M)**

16:00 - 17:30h - Semanal

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**

18:00 - 19:30h - Semanal

MARTES 4

MAÑANA

(*) Técnicas de relajación. (M)

10:00 - 11:30h - Semanal



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 5

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h Semanal



**Inteligencia emocional
grupo II (M)**

Taller enfocado a conocer y
mejorar nuestras habilidades y
gestión emocional a través de la
inteligencia emocional

10:00 - 11:30h - Semanal

**¿Cómo salir de la dependencia
emocional? (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

JUEVES 6

MAÑANA

**Entre mujeres: Café, tablets y
búsqueda de empleo. (M)**

10:00 - 12:00h Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal



(*) Tejiendo juntas. (M)

11:00 - 12:30h

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 7

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:30h - Semanal



TARDE

**Mujeres que florecen. Taller de
arteterapia. (M)**

A través de la arteterapia,
exploraremos herramientas
sencillas pero poderosas para cuidar
de nosotras mismas, fortalecer la
autoestima y descubrir nuevas
formas de empoderamiento.

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 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 10

FESTIVO

MARTES 11

MAÑANA

(*) Técnicas de relajación. (M)
10:00 - 11:30h - Semanal



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 12

MAÑANA

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

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



¿Cómo salir de la dependencia
emocional? (M)
12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

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

JUEVES 13

MAÑANA

Entre mujeres: Café, tablets y
búsqueda de empleo. (M)
10:00 - 12:00h Semanal

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

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

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 14

MAÑANA

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

Cuidarnos entre nosotras:
prevención del VIH con
información y sororidad. (M)
10:00 - 11:00h

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

TARDE

Mujeres que florecen. Taller de
arteterapia. (M)

A través de la arteterapia,
exploraremos herramientas
sencillas pero poderosas para cuidar
de nosotras mismas, fortalecer la
autoestima y descubrir nuevas
formas de empoderamiento.
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 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 17

MAÑANA

Gimnasia cerebral grupo I (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

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

12:00 - 13:30h - Semanal

Alimentando la igualdad: Visita al Huerto de la Cuña Verde. En colaboración con Justicia Alimentaria. (M)

12:00 - 14:00h

(*) 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 18

MAÑANA

(*) Técnicas de relajación. (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Paseo Especial 25N: las brujas y los autos de fe en Madrid, violencia institucionalizada contra las mujeres. (M)

10:00 - 13:00h



TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)

16:00 - 17:00h - Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy: Especial las mujeres y el amor de pareja. (M)

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h - Semanal

Inteligencia emocional grupo II (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

¿Cómo salir de la dependencia emocional? (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Escritoras creativas: Especial 25N Relatos contra la violencia. (M)

16:30 - 18:00h Mensual

Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:15 - 19:45h - Semanal

JUEVES 20

MAÑANA

Entre mujeres: Café, tablets y búsqueda de empleo. (M)

10:00 - 12:00h Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

(*) Tejiendo juntas (M)

11:00 - 12:30h - 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

Taller de Acceso a Derechos en Empleo de Hogar y Cuidados. En colaboración con Ecos do Sur. (M)

10:00 - 12:00h

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

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 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

LUNES 24

MAÑANA

Gimnasia cerebral grupo 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 Especial 25N:
¿Cerró usted las piernas? (TP)**

16:00 - 17:30h - Mensual

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**

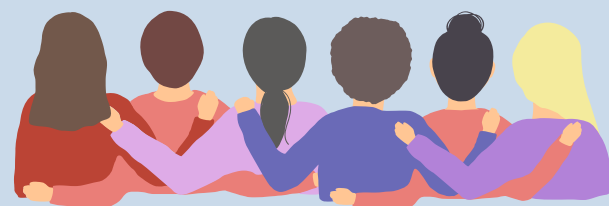
18:00 - 19:30h - Semanal

MARTES 25

MAÑANA

**Juntas este 25N: desayuno
colectivo y baile por las
mujeres. (M)**

10:00 - 12:00h



TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)

16:00 - 17:00h - Semanal

**Grupo de apoyo ser mujer hoy:
Especial las mujeres y el amor
de pareja. (M)**

18:00 - 19:30h - Semanal

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h Semanal



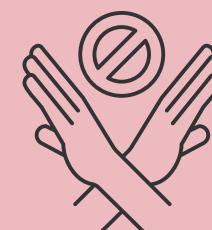
**Inteligencia emocional
grupo II (M)**

10:00 - 11:30h - Semanal

TARDE

**Autodefensa: señales de
alarma y cómo poner límites a
la primera. (M)**

16:30 - 18:00h



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

18:15 - 19:45h - Semanal

JUEVES 27

MAÑANA

**Entre mujeres: Café, tablets y
búsqueda de empleo. (M)**

10:00 - 12:00h Semanal

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

(*) Tejiendo juntas (M)

11:00 - 12:30h - Semanal

**Historia de mujeres: conociendo a
Gerda Lerner. (TP)**

11:30 - 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 28

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)**

A través de la arteterapia,
exploraremos herramientas
simples pero poderosas para cuidar
de nosotras mismas, fortalecer la
autoestima y descubrir nuevas
formas de empoderamiento.

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

