

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN MARZO 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

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

LUNES 2

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 3

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)
16:00 - 17:00h - Semanal



**Grupo de apoyo ser mujer hoy.
Especial Cinefórum "Dirigido
por mujeres". (M)**
18:00 - 19:30h Semanal



MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

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

**Taller de autoprotección.
Organizado por la Federación
Madrileña de Lucha (M)**
12:00 - 14:00h

**Comprender la relación con mi
madre II (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

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

JUEVES 5

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

**Todas conectadas: Bulos y
noticias falsas. En colaboración
con Fundación Orange (M)**
17:00 - 19:30h - Semanal

**Mujeres compartiendo sabiduría:
Báilate la tarde. (M)**
18:30 - 19:30h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 6

MAÑANA

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



TARDE

**Mujeres que florecen. Taller de
arteterapia. (M)**
17:00 - 19:00h Semanal

Tardeo de risas (M)
17:30 - 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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026

LUNES 9

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

**Conoce tus derechos en caso de
divorcio o separación (M)**
18:00 - 19:30h

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 10

MAÑANA

**Kintsugi : el arte de reparar
cicatrices (M)**
12:00 - 13.30h



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 11

MAÑANA

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

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

**Comprender la relación con mi
madre II (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Cartas de mujeres (M)
16:30 - 18:00h



JUEVES 12

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

**Hablemos de violencia económica:
herramientas para reconocerla. En
colaboración con Nantik Lum (M)**
10:00 - 11.30h

TARDE

**Todas conectadas: Bulos y
noticias falsas. En colaboración
con Fundación Orange (M)**
17:00 - 19:30h - Semanal

**Mujeres compartiendo sabiduría:
Báilate la tarde. (M)**
18:30 - 19:30h - Semanal

Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

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

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

TARDE

**Visita a la exposición Mujeres
Leyendas del Deporte (TP)**
17:30 - 19:00h

**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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026

LUNES 16

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 17

MAÑANA

**Kintsugi : el arte de reparar
cicatrices (M)**
12:00 - 13.30h



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 18

MAÑANA

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

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

**Visita a la exposición La mitad del
mundo. La mujer en el México
indígena. El ámbito humano en el
Museo Arqueológico de Madrid (TP)**
10:00 - 12:00h

**Comprender la relación con mi
madre II (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

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

JUEVES 19

MAÑANA

**Chat GPT para la búsqueda de
empleo (M)**
10.00 - 11:30h

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

**Historia de las mujeres: el origen.
Especial 8M (TP)**
11:30 - 13:30

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

**Mujeres compartiendo sabiduría:
Báilate la tarde. (M)**
18:30 - 19:30h - Semanal

VIERNES 20

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

**(*)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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

LUNES 23

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 mujer helada
de Annie Ernaux. Especial 8M (TP)**
16:00 - 17:30h - Mensual

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 24

MAÑANA

**Kintsugi : el arte de reparar
cicatrices (M)**
12:00 - 13.30h

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 25

MAÑANA

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

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

**Comprender la relación con mi
madre II (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

**Escritoras creativas:
Especial 8M (M)**
16:30 - 18:00h - Mensual

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

JUEVES 26

MAÑANA

Formación gratuita ¿Dónde? (M)
10:00 - 11:30h

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

**Historia de las mujeres: el origen.
Especial 8M (TP)**
11:30 - 13:30

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

Gestión del estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h - Semanal

TARDE

**Todas conectadas: Bulos y noticias
falsas. En colaboración con
Fundación Orange (M)**
17:00 - 19:30h - Semanal

**Mujeres compartiendo sabiduría:
Báilate la tarde. (M)**
18:30 - 19:30h - Semanal
Autocuidado y autoestima (M)
18:00 - 19:30h - Semanal

VIERNES 27

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

Aprende lettering. (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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026

LUNES 30

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

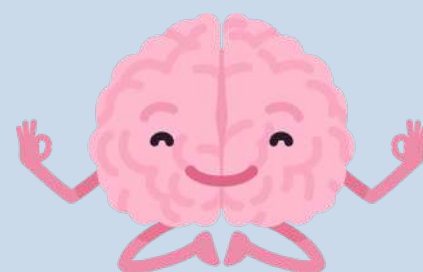
**Técnicas creativas de
relajación con dibujo (M)**
16:00 - 17:30h Semanal

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 31

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)
16:00 - 17:00h - Semanal



**Grupo de apoyo
ser mujer hoy. (M)**
18:00 - 19:30h 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