

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN ABRIL 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.

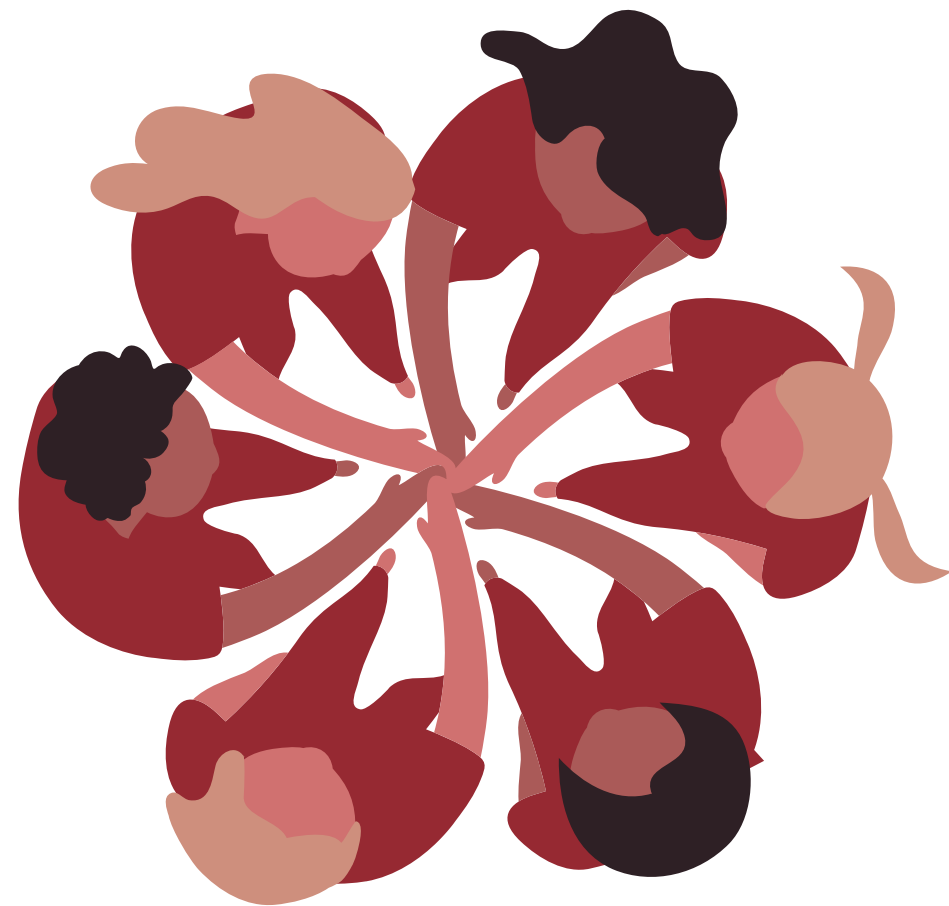


Asesoría a entidades en materia de detección e intervención en materia de violencia de género



Disponibilidad de aula

# SEMANA DEL 1 AL 3 DE ABRIL 2026



## MIÉRCOLES 1

### MAÑANA

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



### TARDE

**Teatreras: improvisación y  
juegos teatrales (M)**  
18:15 - 19:45h



## JUEVES 2

**FESTIVO SEMANA SANTA**

## VIERNES 3

**FESTIVO 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

# SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2026

## LUNES 6

### 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 7



### 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

## MIÉRCOLES 8

### 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 III (M)**  
12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

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



## JUEVES 9

### 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

**Trámites online para la  
ciudadanía. (M)**  
17:00 - 18:30h - Semanal

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

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

## VIERNES 10

### 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 13 AL 17 DE ABRIL 2026

## LUNES 13

### 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 14

### MAÑANA

**Violencia económica: Cómo  
prevenirla con educación  
financiera. En colaboración con  
Nantik Lum. (M)**  
10:00 - 11:30h - Semanal

**El mercado oculto de las ofertas  
de empleo. (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 15

### 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 III (M)**  
12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

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

## JUEVES 16

### 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

**Trámites online para la  
ciudadanía. (M)**  
17:00 - 18:30h - Semanal

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

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

## VIERNES 17

### MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**  
10:00 - 11:30h - 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 20 AL 24 DE ABRIL 2026

## LUNES 20

### 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 21

### MAÑANA

**Violencia económica: Cómo  
prevenirla con educación  
financiera. En colaboración con  
Nantik Lum (M)**

10:00 - 11:30h - Semanal

**Aplicaciones móviles para la  
búsqueda de empleo (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 22

### 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 III (M)**  
12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

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



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

## JUEVES 23

### 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

**Trámites online para la  
ciudadanía (M)**  
17:00 - 18:30h - Semanal

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

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

## VIERNES 24

### 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

**Conciencia corporal: cuerpo y  
movimiento. (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 27 AL 30 DE ABRIL 2026

## LUNES 27

### 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: Club de lectura:  
España ¿racista? de Safia El  
Aaddam (TP)**  
16:00 - 17:30h - Mensual

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

## MARTES 28

### MAÑANA

**Violencia económica: Cómo  
prevenirla con educación  
financiera. En colaboración con  
Nantik Lum (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 29

### 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 III (M)**  
12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

**La angustia: lo que insiste en el  
cuerpo (M)**  
16:30 - 18:00h

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

## JUEVES 30

### 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

**Trámites online para la  
ciudadanía. (M)**  
17:00 - 18:30h - Semanal

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

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