

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN MAYO 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 4 AL 8 DE MAYO 2026

LUNES 4

MAÑANA

Gimnasia cerebral I (M)
10:00 - 11:00h - Semanal



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



MARTES 5

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

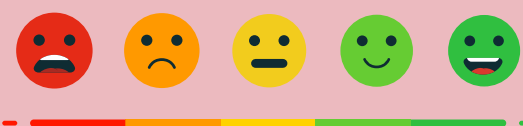
MIÉRCOLES 6

MAÑANA

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



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



Conociendo los riesgos de la complacencia (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

JUEVES 7

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 8

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 11 AL 15 DE MAYO 2026

LUNES 11

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 12

MAÑANA

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

Chat GPT para la búsqueda de empleo (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

MCS Taller de Papercut: Creación de Cuadros con Cartulina (M)
16:00 - 17:30 h - Semanal

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

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

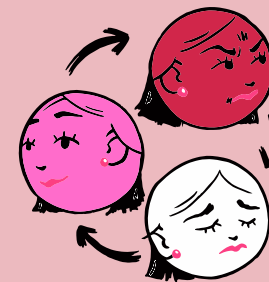
MIÉRCOLES 13

MAÑANA

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



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



Conociendo los riesgos de la complacencia (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

JUEVES 14

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 15

FESTIVO SAN ISIDRO



(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 18 AL 22 DE MAYO 2026

LUNES 18

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 19

MAÑANA

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

TARDE

MCS Taller de Papercut: Creación de Cuadros con Cartulina (M)
16:00 - 17:30 h - Semanal

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

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

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

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

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

Conociendo los riesgos de la complacencia (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Responsabilidad Afectiva (M)
16:30 - 18:00h

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

JUEVES 21

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 22

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 25 AL 29 DE MAYO 2026

LUNES 25

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: Manual para romper un cuerpo de Lara Gil (TP)
16:00 - 17:30h - Mensual

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

MARTES 26

MAÑANA

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

10:00 - 11:30h - Semanal

Paseo "Madrid Ciudad de las Mujeres: las trabajadoras en las calles: de nodrizas, lavanderas, cigarreras y verduleras" (TP)

10:30 - 12:00h

Empleo público (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 27

MAÑANA

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

Inteligencia emocional grupo II (M)

10:00 - 11:30h - Semanal

Conociendo los riesgos de la complacencia (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 28

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 29

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

III Encuentro Interespacial de Baile: ¡Que nos quiten lo bailao!
17:15 - 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