

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN JUNIO 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 5 DE JUNIO 2026

## LUNES 1

### 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 2



### TARDE

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

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

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

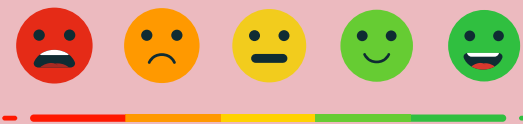
## MIÉRCOLES 3

### MAÑANA

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



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



### TARDE

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

## JUEVES 4

### 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 5

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**(\*)Tarde de juegos  
Rummikub (M)**  
17:00 - 19:00h - Semanal

**Tardeo de risas (M)**  
17:30 - 19:30h

**Proyección documental "Luz,  
ánimo y confianza" y  
concierto de autora. (TP)**  
18:30 - 20:00h

(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 8 AL 12 DE JUNIO 2026

## LUNES 8

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 9

MAÑANA

**Visitamos la feria del libro (TP)**  
11:30 - 13:00h



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

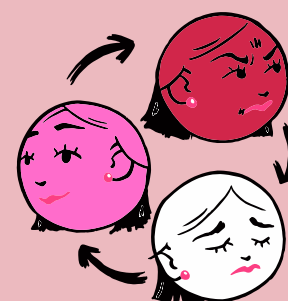
**Grupo de apoyo ser mujer hoy. (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal

## MIÉRCOLES 10

MAÑANA

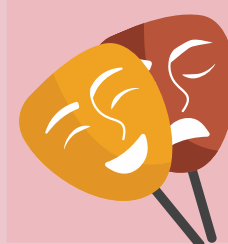
**Buenos días estirando (M)**  
10:00 - 11:00h - Semanal

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



TARDE

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



## JUEVES 11

MAÑANA

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

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

**Prácticas de autocuidado (M)**  
11:30 - 13:00h



TARDE

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

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

## VIERNES 12

MAÑANA

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



**LinkedIn como herramienta de búsqueda de empleo (M)**  
12:00 - 13:30h

TARDE

**(\*)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 15 AL 19 DE JUNIO 2026

## LUNES 15

### 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 16

### MAÑANA

**Paseo Madrid Ciudad de las Mujeres. Diosas mitológicas en las calles de Madrid (TP)**  
10:00 - 12:00h



### 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 17

### MAÑANA

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

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



### TARDE

**Vivir sin cargas: cuestionar el mandato del sacrificio (M)**  
16:30 - 18:00h

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

## JUEVES 18

### MAÑANA

**¡Nos vamos al cine! (TP)**  
11:00 - 14:00h

**(\*) 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 19

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**(\*) Tarde de juegos Rummikub (M)**  
17:00 - 19:00h - Semanal



**Karaoke del verano (M)**  
18:00 - 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

# SEMANA DEL 22 AL 26 DE JUNIO 2026

## LUNES 22

### MAÑANA

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



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

### TARDE

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

**Desapego y madurez emocional (M)**  
18:00 - 19:30h - Quincenal

## MARTES 23



### 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 24

### MAÑANA

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



### TARDE

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



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

## JUEVES 25

### 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

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

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

## VIERNES 26

### MAÑANA

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



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

### TARDE

**Cuidar el descanso: claves para dormir mejor (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 29 AL 30 DE JUNIO 2026

## LUNES 29

### MAÑANA

#### Gimnasia cerebral I (M)

10:00 - 11:00h - Semanal



#### (\* Yoga (M)

12:00 - 13:30h - Semanal

### TARDE

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

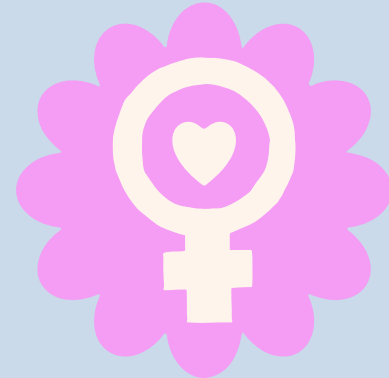
16:00 - 17:30h - Semanal



#### Desapego y madurez emocional (M)

18:00 - 19:30h - Quincenal

## MARTES 30



### TARDE

#### MCS Taller de Papercut: Creación de Cuadros con Cartulina (M)

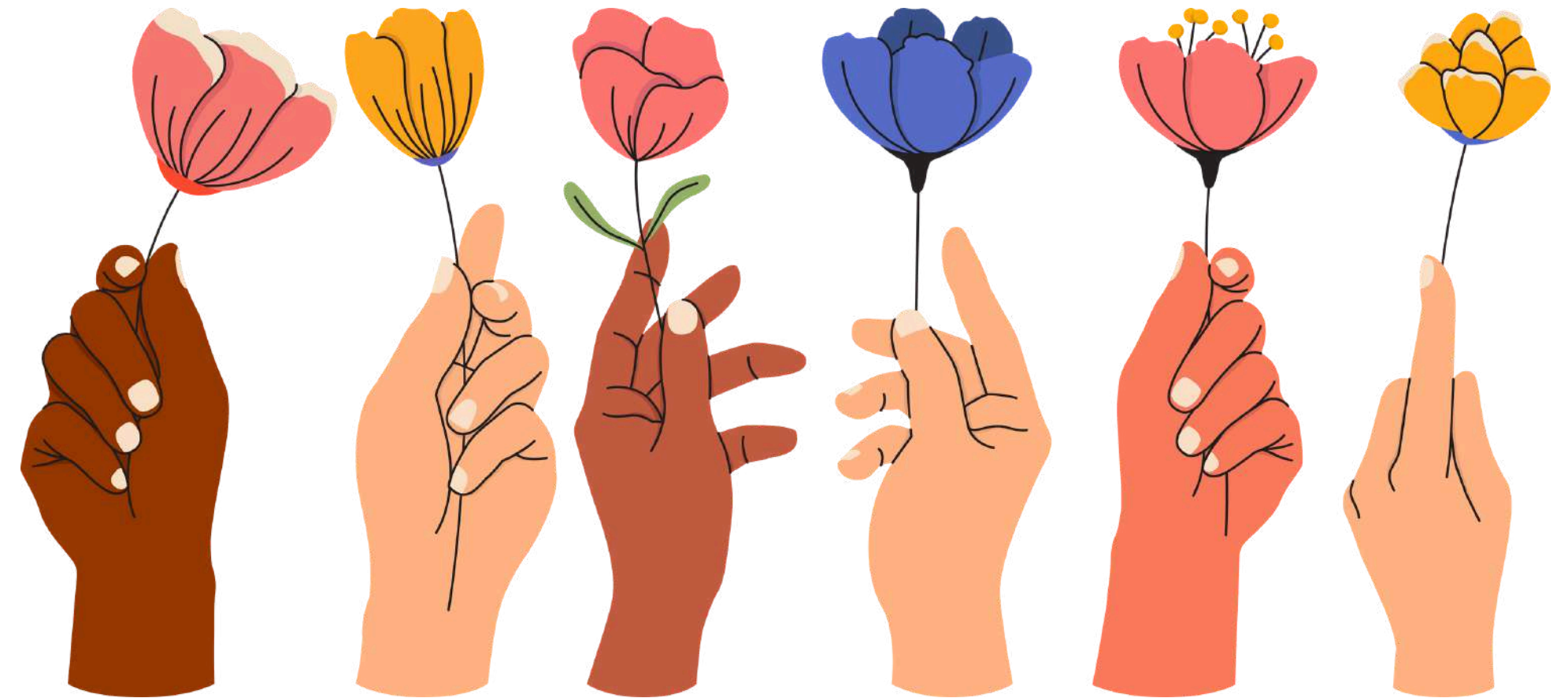
16:00 - 17:30 h - Semanal

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

16:00 - 17:00h - Semanal

#### Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:00 - 19:30h - Semanal



(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