

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Viernes de 8:00 a 16:00 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 JULIO 2026



## MIÉRCOLES 1

MAÑANA

**Diario emocional:  
Mis fortalezas. (M)**  
11:00 - 12:30h - Semanal



## JUEVES 2

MAÑANA

**Mente y emociones ágiles (M)**  
12:30 - 13:30h - Semanal



TARDE

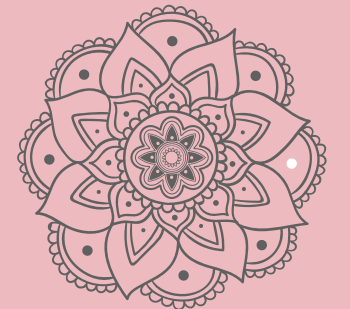
**Conociéndome: espacio de  
calma y autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## VIERNES 3

MAÑANA

**Relajación con mandalas (M)**  
10:00 - 11:00h - Semanal



**Grounding en el parque:  
conciencia corporal conectando  
con la tierra (M)**  
10:00 - 11:30h



(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 6 AL 10 DE JULIO 2026

## LUNES 6

MAÑANA

**Taller de autocuidado: quiero andar pero me cuesta (M)**  
10:00 - 11:30h - Semanal



TARDE

**Aprender a ser yo misma (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## MARTES 7

MAÑANA

**Mindfulness: cuerpo y sentidos (M)**  
10:00 - 11:00h



TARDE

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



## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

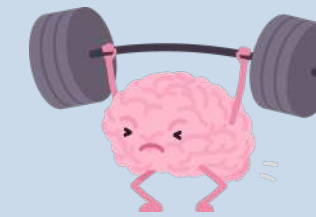
**Diario emocional: Mis deilidades (M)**  
11:00 - 12:30h - Semanal



## JUEVES 9

MAÑANA

**Mente y emociones ágiles (M)**  
12:30 - 13:30h - Semanal



TARDE

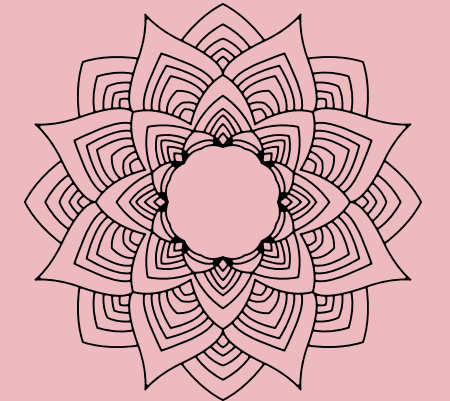
**Conociéndome: espacio de calma y autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## VIERNES 10

MAÑANA

**Relajación con mandalas (M)**  
10:00 - 11:00h - 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 JULIO 2026

## LUNES 13

MAÑANA

**Taller de autocuidado: quiero andar pero me cuesta (M)**  
10:00 - 11:30h - Semanal



TARDE

**Aprender a ser yo misma (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## MARTES 14

MAÑANA

**Mindfulness: cuerpo y sentidos (M)**  
10:00 - 11:00h



TARDE

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

## MIÉRCOLES 15



TARDE

**Diseña tus propios pendientes: Taller creativo de bisutería (M)**  
18:00 - 19:30h



## JUEVES 16

MAÑANA

**Mente y emociones ágiles (M)**  
12:30 - 13:30h - Semanal

TARDE

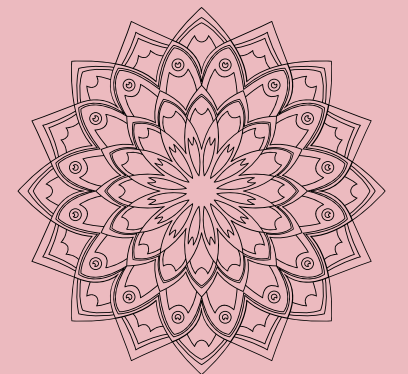
**Conociéndome: espacio de calma y autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## VIERNES 17

MAÑANA

**Relajación con mandalas (M)**  
10:00 - 11:00h - 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 JULIO 2026

## LUNES 20

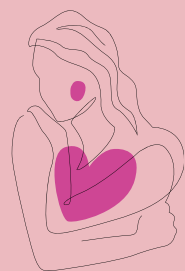
MAÑANA

**Taller de autocuidado: quiero andar pero me cuesta (M)**  
10:00 - 11:30h - Semanal



TARDE

**Aprender a ser yo misma (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## MARTES 21

MAÑANA

**Mindfulness: cuerpo y sentidos (M)**  
10:00 - 11:00h



TARDE

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

## MIÉRCOLES 22

MAÑANA

**Estiramientos en el parque (M)**  
10:00 a 11:00h

**Diario emocional: Mis luces y mis sombras. (M)**  
11:00 - 12:30h - Semanal

TARDE

**Diseña tus propios collares: Taller creativo de bisutería (M)**  
18:00 - 19:30h  
18:00 - 19:30h



## JUEVES 23

MAÑANA

**Mente y emociones ágiles (M)**  
12:30 - 13:30h - Semanal



TARDE

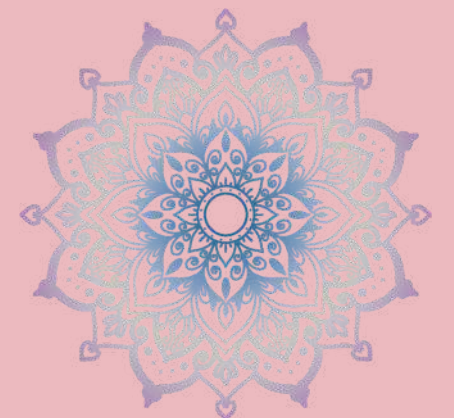
**Conociéndome: espacio de calma y autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## VIERNES 24

MAÑANA

**Relajación con mandalas (M)**  
10:00 - 11:00h - 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 31 DE JULIO 2026

## LUNES 27

MAÑANA

**Taller de autocuidado: quiero andar pero me cuesta (M)**  
10:00 - 11:30h - Semanal



TARDE

**Aprender a ser yo misma (M)**  
18:00 - 19:30h - Semanal



## MARTES 28

MAÑANA

**Mindfulness: cuerpo y sentidos (M)**  
10:00 - 11:00h



TARDE

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

## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

**Estiramientos en el parque (M)**  
10:00 a 11:00h



**Diario emocional: Gratitude (M)**  
11:00 - 12:30h - Semanal



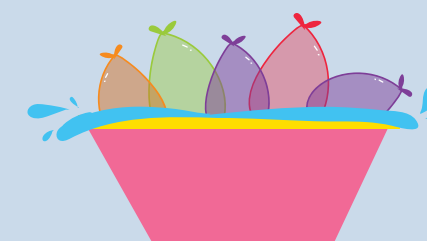
## JUEVES 30

MAÑANA

**Mente y emociones ágiles (M)**  
12:30 - 13:30h - Semanal

TARDE

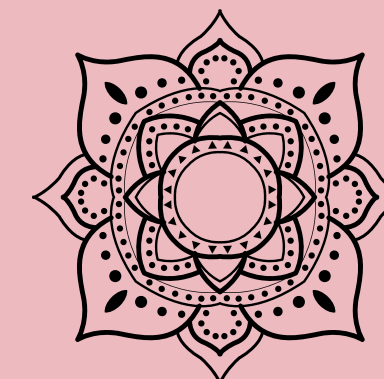
**Gymkana de agua (M)**  
17:30 - 19:30h



## VIERNES 31

MAÑANA

**Relajación con mandalas (M)**  
10:00 - 11:00h - 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