

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 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 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

LUNES 3

MAÑANA

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



MARTES 4

MAÑANA

Martes con artes: escritura creativa y microrrelato (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Estiramientos en el parque (M)
9:30 - 10:30h - Semanal



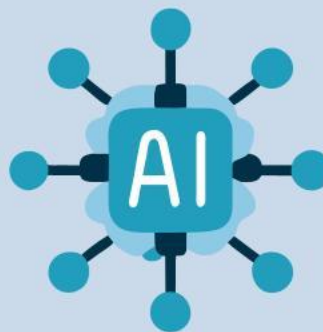
¿Para qué sirven mis emociones? (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



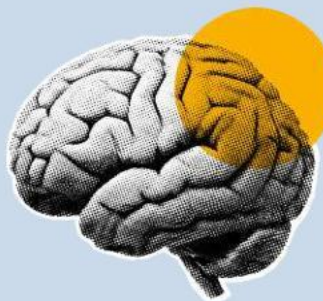
JUEVES 6

MAÑANA

Ponte creativa con la IA (M)
10:00 - 11:30h



Reta tu mente (M)
12:00 - 13:00h - Semanal



VIERNES 7

MAÑANA

Actívate en el agua: nos vamos a la piscina (M)
10:00 - 12:30h - 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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

LUNES 10

MAÑANA

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



Diseña tus propios pendientes: Taller creativo de bisutería (M)
11:30 - 13:00h



MARTES 11

MAÑANA

Mindfulness para el día a día (M)
9:30 - 10:30h - Semanal



Martes con artes: aprende lettering (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



MIÉRCOLES 12

MAÑANA

Estiramientos en el parque (M)
9:30 - 10:30h - Semanal



¿Para qué sirven mis emociones? (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



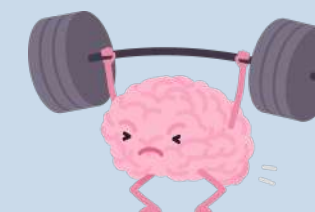
JUEVES 13

MAÑANA

Ponte creativa con la IA (M)
10:00 - 11:30h



Reta tu mente (M)
12:00 - 13:00h - Semanal



VIERNES 14

MAÑANA

Actívate en el agua: nos vamos a la piscina (M)
10:00 - 12:30h - 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

SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026

LUNES 17

MAÑANA

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



MARTES 18

MAÑANA

Mindfulness para el día a día (M)
9:30 - 10:30h - Semanal



Martes con artes: atrapasueños (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



MIÉRCOLES 19

Estiramientos en el parque (M)
9:30 - 10:30h - Semanal



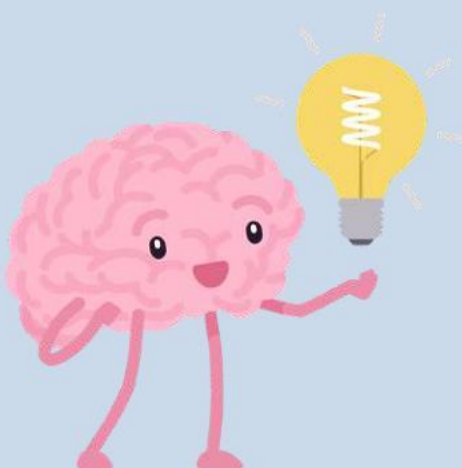
¿Para qué sirven mis emociones? (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



JUEVES 20

MAÑANA

Reta tu mente (M)
12:00 - 13:00h - Semanal



VIERNES 21

MAÑANA

Actívate en el agua: nos vamos a la piscina (M)
10:00 - 12:30h - Semanal



Meditación en movimiento (M)
10:00 - 11:15h



(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 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

LUNES 24

MAÑANA

Saliendo del juego: ¿víctima, verduga o salvadora? (M)
10:00 - 11:30h



MARTES 25

MAÑANA

Mindfulness para el día a día (M)
9:30 - 10:30h - Semanal



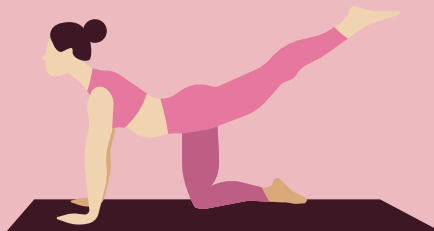
Martes con artes: pintaditos (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



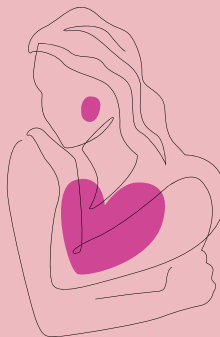
MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Estiramientos en el parque (M)
9:30 - 10:30h - Semanal



¿Para qué sirven mis emociones? (M)
11:00 - 12:30h - Semanal



JUEVES 27

MAÑANA

Reta tu mente (M)
12:00 - 13:00h - Semanal



VIERNES 28

MAÑANA

Danzando en el parque (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

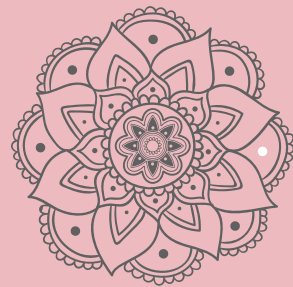
SEMANA DEL 31 DE AGOSTO 2026

LUNES 31

MAÑANA

**Explorando emociones a
través de los mandalas (M)**

9:30 - 11:00h



**Cómo salir de mi zona de
confort (M)**

11:00 - 12:30h



(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