

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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.

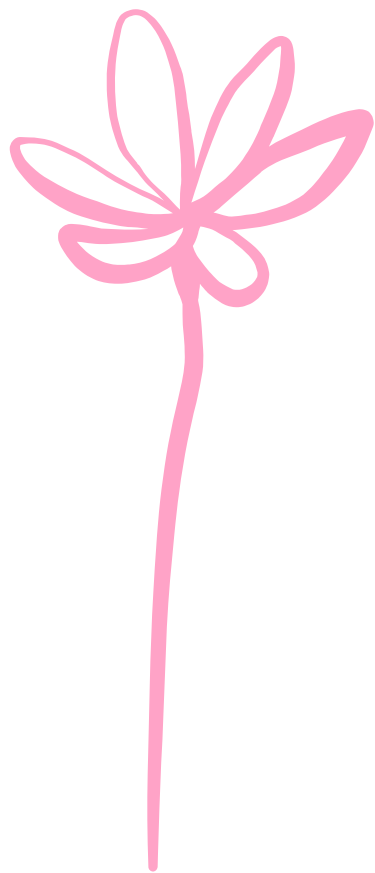


Asesoría a entidades en materia de detección e intervención en materia de violencia de género



Disponibilidad de aula

SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2026



MARTES 1



TARDE

¿Ser normal o ser yo misma?
18:00 - 19:30h



MIÉRCOLES 2

MAÑANA

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



¿Cómo empezar a tratarme bien? (M)
10:00 - 11:30h



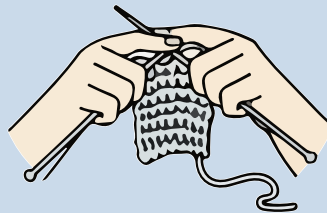
TARDE

Improvisación y cuerpo con técnicas teatrales (M)
18:15 - 19:45h

JUEVES 3

MAÑANA

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



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



VIERNES 4

MAÑANA

Ritmos para mi cuerpo (M)
10:00 - 11:30h - Quincenal



TARDE

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

Círculo de mujeres (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 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7

MAÑANA

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

**Claves para sanar mi
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

**(*)MCS Taller de Papercut:
Creación de cuadros con
cartulina (M)**
18:00 - 19:30 h - Semanal

**Prácticas de inteligencia
emocional . Grupo I (M)**
18:00 - 19:30h - Semanal

MARTES 8

MAÑANA

**Tengo que buscar trabajo ¿Por
dónde empiezo? (M)**
12:00 - 13:30h



TARDE

¿Ser normal o ser yo misma?
18:00 - 19:30h



MIÉRCOLES 9

MAÑANA

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



**¿Cómo empezar a tratarme
bien? (M)**
10:00 - 11:30h



TARDE

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



JUEVES 10

MAÑANA

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

**Charlemos sobre duelo en
colaboración con el Proyecto
Prevención del Duelo Complicado.
Comunidades Compasivas CMSc
Vicálvaro. (TP)**
11:30 - 13:00h

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

TARDE

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

VIERNES 11



TARDE

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



**Taller de Trueque: Creando redes
solidarias y sororas (TP)**
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 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 14

MAÑANA

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

**Claves para sanar mi
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

**(*)MCS Taller de Papercut:
Creación de cuadros con
cartulina (M)**
18:00 - 19:30 h - Semanal

**Prácticas de inteligencia
emocional . Grupo I (M)**
18:00 - 19:30h - Semanal

MARTES 15

MAÑANA

Formación gratuita. ¿Dónde? (M)
12:00 - 13:30h



TARDE

Transitar la angustia (M)
16:00 - 17:30h - Semanal



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

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

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

**Prácticas de inteligencia
emocional . Grupo II (M)**
10:00 - 11:30h - Semanal



TARDE

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



JUEVES 17

MAÑANA

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

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

**Mujeres que hablan: Hablemos
del vínculo entre madres y sus
hijas e hijos (M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)
16:30 - 17:30h - Semanal

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

Autocuidado y autoestima (M)
18:15 - 19:45h - Semanal

VIERNES 18

MAÑANA

Ritmos para mi cuerpo (M)
10:00 - 11:30h - Quincenal



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

TARDE

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

**Viernes creativos: brumas con
aceites esenciales (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 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 21

MAÑANA

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

**Claves para sanar mi
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

**(*)MCS Taller de Papercut:
Creación de cuadros con
cartulina (M)**
18:00 - 19:30 h - Semanal

**Prácticas de inteligencia
emocional . Grupo I (M)**
18:00 - 19:30h - Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Diseñando mi CV (M)
12:00 - 13:30h



TARDE

Transitar la angustia (M)
16:00 - 17:30h - Semanal



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

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

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

**Prácticas de inteligencia
emocional . Grupo II (M)**
10:00 - 11:30h - Semanal

Historia de mujeres: el enfado (TP)
12:00 - 13:30h

TARDE

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

**Merienda con tu abogada.
Incapacidad laboral: derechos,
procedimientos y recursos (M)**
18:00 - 19:30h

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

JUEVES 24

MAÑANA

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

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

**Mujeres que hablan: Hablemos
del vínculo entre madres y sus
hijas e hijos (M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

Espacio de relax y bienestar (M)
16:30 - 17:30h - Semanal

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

Autocuidado y autoestima (M)
18:15 - 19:45h - Semanal

VIERNES 25

MAÑANA

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



TARDE

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

**Visita virtual al Museo del
Prado: relatos mitológicos y
mujeres en el arte (TP)**
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 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28

MAÑANA

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

**Claves para sanar mi
autoestima (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

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

TARDE

**(*)MCS Taller de Papercut:
Creación de cuadros con
cartulina (M)**
18:00 - 19:30 h - Semanal

**Club de lectura: La estafa de la
feminidad de Lala Pasquinelí
(TP)**
16:00 - 17:30h - Mensual

**Prácticas de inteligencia
emocional . Grupo I (M)**
18:00 - 19:30h - Semanal

MARTES 29

MAÑANA

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



TARDE

**Grupo de apoyo ser mujer hoy.
Especial "consecuencias de la
socialización como mujer" (M)**
18:00 - 19:30h



MIÉRCOLES 30

MAÑANA

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

**Prácticas de inteligencia
emocional . Grupo II (M)**
10:00 - 11:30h - Semanal



Historia de mujeres: el enfado (TP)
12:00 - 13:30h

TARDE

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