

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 2 DE OCTUBRE 2026

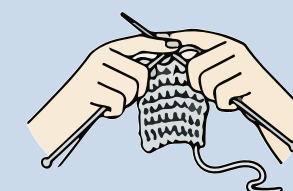


JUEVES 1

MAÑANA

(*) Tejiendo juntas (M)

11:00 - 12:30h - Semanal



Gimnasia cerebral II (M)

12:00 - 13:00h - Semanal

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 2

MAÑANA

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h - Semanal



TARDE

(*) Tarde de juegos

Rummikub (M)

17:00 - 19:00h - Semanal

Viernes creativos: arcilla (M)

17:00 - 19:00h



(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 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026

LUNES 5

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 6

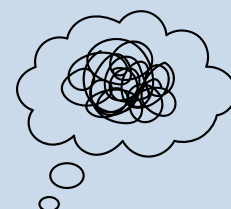
MAÑANA

**Operación campaña de
Navidad (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 7

MAÑANA

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

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

**Necesito organizarme, ¿por
dónde empiezo?: Journalist (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

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



JUEVES 8

MAÑANA

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

**Mujeres que hablan: tema
libre (M)**
11:30 - 13:00h - Quincenal

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

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 9

MAÑANA

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



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 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

LUNES 12

FESTIVO

MARTES 13

MAÑANA

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



TARDE

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



MIÉRCOLES 14

MAÑANA

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

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

Necesito organizarme, ¿por dónde empiezo?: Journalist (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Cine "Pioneras. Solo querían jugar" (TP)
17:00 - 20:00h



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

JUEVES 15

MAÑANA

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

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

Mujeres que hablan: Tema libre (M)
12:00 - 13:30h - Quincenal

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 16

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

Risoterapia (M)
17:00 - 18:30h

(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 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026

LUNES 19

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 20

MAÑANA

Bolsas de empleo ¿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 21

MAÑANA

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

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

**Necesito organizarme, ¿por
dónde empiezo?: Journalist (M)**
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

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



JUEVES 22

MAÑANA

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

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

**Historia de mujeres: entre ciclos y
lunas (M)**
11:30 - 13:00h

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 23

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

Viernes creativos: arcilla (M)
17:00 - 19:00h



(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 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

LUNES 26

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: Carcoma de
Layla Martínez (TP)**
16:00 - 17:30h - Mensual

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

MARTES 27

MAÑANA

Empleo público (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

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

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

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



**Necesito organizarme, ¿por
dónde empiezo?: Journalist (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 29

MAÑANA

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

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

**Historia de mujeres: entre ciclos y
lunas (M)**
11:30 - 13:00h

TARDE

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



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

VIERNES 30

MAÑANA

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



TARDE

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

**Las mujeres de la Odisea: arte
con mirada de género (TP)**
17:30 - 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