ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y
Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad MARÍA TELO

LUNES 2

FESTIVO

MARTES 3



TARDE

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



MIÉRCOLES 4

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?: Journaling (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

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



JUEVES 5

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 6

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: cántate la tarde (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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad MARÍA TELO

LUNES 9

FESTIVO

MARTES 10

MAÑANA

Trámites y gestiones para la búsqueda de empleo (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 11

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?: Journaling (M)
12:00 - 13:30h - Semanal



TARDE

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

JUEVES 12

MAÑANA

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

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

Amor, violencia, mujer y separación (M)
12:00 - 13:30h - 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 13

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

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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad MARÍA TELO

LUNES 16

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 17

MAÑANA

Empleo Senior +50 (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 18

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?: Journaling (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Merienda con tu abogada: procedimientos de familia y penal en situaciones de violencia de género (M)
18:00 - 19:30h

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

JUEVES 19

MAÑANA

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

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

Amor, violencia, mujer y separación (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

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

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

VIERNES 20

MAÑANA

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



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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad MARÍA TELO

LUNES 23

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 24

MAÑANA

Empleo de barrio (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 25

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?: Journaling (M)
12:00 - 13:30h - Semanal

TARDE

Escritoras creativas: especial 25N
16:30 - 18:00h - Mensual



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

JUEVES 26

MAÑANA

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

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

Amor, violencia, mujer y separación (M)
12:00 - 13:30h - 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 27

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

Visita virtual al Museo del Prado II: 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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 30

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: Comerás Flores, de Lucía Solla Sobral (TP)
16:00 - 17:30h - Mensual

Prácticas de inteligencia emocional . Grupo I (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

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo