

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN ABRIL 2024



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 a 14 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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 5 DE ABRIL 2024

LUNES 01 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)
10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

Espacio de bienestar y mindfulness (M)
17:00 - 18:00h Semanal

Arterapia: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
17:00 - 19:00h Semanal

Monográfico como mejorar mi diálogo interno (M)
Aprenderemos a identificar nuestro diálogo interno como medida de autoconocimiento y autocuidado.
18:00 - 19:30h

MARTES 02 MAÑANA

Entrenamiento cerebral grupo I (M)
12:00 - 13:00h Semanal



TARDE

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)
Espacio dirigido a mujeres que quieren compartir vivencias, reflexiones propias o de otras mujeres, poniendo de relieve el rol que ocupan, la desigualdad dentro del espacio privado y la necesidad de generar redes de apoyo
18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 03 MAÑANA

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

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo I (M)
16:00 - 17:00h Semanal

Teatreras: grupo de teatro (M)
18:15 - 19:45h Semanal



JUEVES 04 MAÑANA

Yoga (M)
11:45 - 12:45h Semanal



TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo II (M)
16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)
17:00 - 18:00h Semanal

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

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 05 MAÑANA

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

Empoderamiento digital (M)
11:30 - 13:00h-Semanal

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

TARDE

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

Cine con M de Mujeres: Alta Costura (TP)
17:30 - 19:30h- Mensual

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES

SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL 2024

LUNES 08

MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

Espacio de bienestar y mindfulness (M)

17:00 - 18:00h Semanal

Arterapia: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)

17:00 - 19:00h Semanal



MARTES 09

MAÑANA

Club de empleo: operación campaña verano (M)

Exploraremos las diferentes opciones y vías para encontrar empleo en época estival
10:00 - 11:30h

Entrenamiento cerebral grupo I (M)

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Grupo de apoyo ser mujer hoy: Especial

Mujeres referentes gitanas (M)
18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Visita Museo Municipal de Arte Contemporáneo (TP)

Haremos una visita guiada a la colección para después realizar un taller guiado acerca del autocuidado y las mujeres en el arte
10:00 - 13:00h

Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo I (M)

16:00 - 17:00h Semanal

Teatreras: grupo de teatro (M)

18:15 - 19:45h Semanal

JUEVES 11

MAÑANA

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

Monográfico camino a la resiliencia (M)

Aprenderemos qué significa la resiliencia y cómo podemos construirla en nuestra vida diaria.
12:00 - 13:30h

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo II (M)

16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)

17:00 - 18:00h Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:15 - 19:45h Semanal

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 12

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:00h- Semanal



Empoderamiento digital (M)

11:30 - 13:00h-Semanal

Entrenamiento cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h- 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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 15 AL 19 DE ABRIL 2024

LUNES 15 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)
10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

Espacio de bienestar y mindfulness (M)
17:00 - 18:00h Semanal

Arterapia: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)
17:00 - 19:00h Semanal

Monográfico violencias económicas en colaboración con Nantik Lum (M)
Conoceremos las violencias económicas que sufren las mujeres así como herramientas de información y asesoramiento.
17:00 - 19:00h

MARTES 16 MAÑANA

Club de empleo: entrevistas de trabajo (M)
10:00 - 11:30h

Entrenamiento cerebral grupo I (M)
12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)
16:30 - 18:00h Semanal



Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)
18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 17 MAÑANA

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

Salud Financiera en colaboración con Nantik Lum (M)
Itinerario para la mejora y el control de las finanzas personales
10:00 - 12:00h Semanal

Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)
12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo I (M)
16:00 - 17:00h Semanal

Conversatorio sobre amor: amor y obsesión: romper la obsesión (M)
16:30 - 18:00h Mensual

Teatreras: grupo de teatro (M)
18:15 - 19:45h Semanal

JUEVES 18 MAÑANA

Yoga (M)
11:45 - 12:45h Semanal

Monográfico camino a la resiliencia (M)
Aprenderemos qué significa la resiliencia y cómo podemos construirla en nuestra vida diaria.
12:00 - 13:30h

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo II (M)
16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)
17:00 - 18:00h Semanal

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

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 19 MAÑANA

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

Entrenamiento cerebral grupo II (M)
12:00 - 13:00h- 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

SEMANA DEL 22 AL 26 DE ABRIL 2024



LUNES 22 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

Espacio de bienestar y mindfulness (M)

17:00 - 18:00h Semanal

Arterapia: explorar, crear y compartir es salud y bienestar (M)

17:00 - 19:00h Semanal

Monográfico cómo cuidarme de personas tóxicas (M)

Identificaremos las claves de las personalidades tóxicas para poder descubrir herramientas de autoprotección y bienestar emocional ante este tipo de relaciones.

17:30 - 19:00h

MARTES 23 MAÑANA

Entrenamiento cerebral grupo I (M)

12:00 - 13:00h Semanal

Relato terapéutico (M)

11:30 - 13:00h Mensual



TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Competencias digitales: seguridad en tu móvil (M)

18:00-19:30h

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 24 MAÑANA

Buenos días estirando (M)

10:00 - 11:00h Semanal

Salud Financiera en colaboración con Nantik Lum (M)

Itinerario para la mejora y el control de las finanzas personales

10:00 - 12:00h Semanal

Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo I (M)

16:00 - 17:00h Semanal

Teatreras

Especial técnicas de improvisación y juegos teatrales (M)

18:15 - 19:45h Semanal

Monográfico jurídico: trámites y gestiones nacionalidad Española (TP)

18:00 - 19:30h

JUEVES 25 MAÑANA

Taller Oriéntate hacia el empleo (M)

Conoce la oficina virtual de empleo, regístrate y accede a todos los servicios y recursos que ofrece la Agencia para el Empleo

10:00 - 11:30h

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

Historia de las mujeres (TP)

12:00 - 13:30h

TARDE

Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo II (M)

16:00 - 17:00h Semanal

Las reporteras dicharacheras (M)

17:00 - 18:00h Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:15 - 19:45h Semanal

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)

18:30 - 19:30h Semanal

VIERNES 26 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:00h- Semanal

Mujeres Recolectoras: nos vamos al Monte de El Pardo (M)

10:00 - 13:00h

Empoderamiento digital (M)

11:30 - 13:00h-Semanal

Entrenamiento cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h- Semanal

TARDE

Biodanza (M)

17:00 - 19:00h- Semanal

Tarde de juegos Rummikub (M)

17:00 - 19:00h- Semanal

Dragonas y Rosas: nosotras escribimos con Maximme

Petrowsky (M)

17:30 - 19:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 29 AL 30 DE ABRIL 2024

LUNES 29

MAÑANA

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**

10:00 - 11:30h Semanal

TARDE

**Club de lectura libres y libros
"Microfísica sexista del poder"**

Nerea Barjola (TP)

16:00 - 17:30h Mensual

**Espacio de bienestar y
mindfulness (M)**

17:00 - 18:00h Semanal

**Arterapia: explorar, crear y
compartir es salud y
bienestar (M)**

17:00 - 19:00h Semanal

Círculo de mujeres (M)

18:00 - 19:30h- Mensual

MARTES 30

MAÑANA

**Mañanas con arte:
Especial Día del Libro
marcapáginas de escritoras(M)**

11:00 - 12:30h



**Entrenamiento
cerebral grupo I (M)**

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

**Inteligencia emocional
grupo II (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

**Grupo de apoyo
ser mujer hoy (M)**

18:15 - 19:45h Semanal

“Creemos ser álamos, cuando en realidad
somos una red inmensa de raíces” Brigitte Vasallo,
escritora.



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

