

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN JUNIO 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

# SEMANA DEL 3 AL 7 JUNIO 2024

## LUNES 3 MAÑANA

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

### TARDE

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

**Consejo de sabias (M)**  
Rescataremos saberes y sabidurías ancestrales de las mujeres, compartiremos en comunidad aquellos saberes y conocimientos transmitidos por generaciones de mujeres.  
18:00 - 19:30h



## MARTES 4 MAÑANA

**Técnicas de relajación (M)**  
10:00 - 11:00h Semanal



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

### TARDE

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

## MIÉRCOLES 5 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: grupo de teatro (M)**  
18:15 - 19:45h Semanal

## JUEVES 6 MAÑANA

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

**El jardín en casa: intercambio de esquejes (M)**  
Taller de intercambio de sabidurías y experiencias con los integrantes de los talleres de jardinería de la Fundación Raíles  
11:30 - 13:00h

### 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 7 MAÑANA

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

**Francés inicial (M)**  
10:00 - 11:00h Semanal



**Empoderamiento digital (M)**  
11:30 - 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 10 AL 14 JUNIO 2024

**LUNES 10**  
MAÑANA

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



TARDE

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

**MARTES 11**  
MAÑANA

**Técnicas de relajación (M)**  
10:00 - 11:00h Semanal

**Club de empleo: cómo diseñar tu cv en Canva (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 12**  
MAÑANA

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

**Salud Financiera en colaboración con Nantik Lum (M)**  
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

**Monográfico ¿Qué dice mi ansiedad de mí? (M)**  
16:30 - 18:00h

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

**JUEVES 13**  
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 14**  
MAÑANA

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



**Francés inicial (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

**Cine con M de Mujeres: Los chicos están bien (TP)**  
17:30 - 19:30h- Mensual

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 17 AL 21 JUNIO 2024

**LUNES 17**  
MAÑANA

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

TARDE

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

**Claves para trabajar la  
dependencia emocional (M)**

Entenderemos qué significa  
dependencia emocional en nuestras  
relaciones, cómo abordar los  
malestares que ésta genera y cómo  
poder resignificar las relaciones  
desde otra perspectiva.  
18:00- 19:30h



**MARTES 18**  
MAÑANA

**Club de empleo:  
aplicaciones móviles para  
búsqueda de empleo (M)**

Conoceremos aplicaciones móviles  
para la búsqueda de empleo,  
aprenderemos a usarlas para la  
búsqueda de empleo y  
resolveremos dudas.  
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 19**  
MAÑANA

**Buenos días estirando (M)**  
10:00 - 11:00h 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: grupo de teatro (M)**  
18:15 - 19:45h Semanal

**JUEVES 20**  
MAÑANA

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

TARDE

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



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

**VIERNES 21**  
MAÑANA

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

**Francés inicial (M)**  
10:00 - 11:00h Semanal

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

TARDE

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

**Conectando cuerpo y tierra en el  
parque (M)**

Trabajaremos la conciencia  
corporal, la conexión y el  
enraizamiento con la tierra y con  
nosotras mismas a través de  
ejercicios y dinámicas en el parque.  
18:00-19:30h

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 24 AL 28 JUNIO 2024

**LUNES 24**  
MAÑANA

**Inteligencia emocional grupo I (M)**

10:00 - 11:30h Semanal



TARDE

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

17:00 - 18:00h Semanal

**Claves para trabajar la dependencia emocional (M)**

Entenderemos qué significa dependencia emocional en nuestras relaciones, cómo abordar los malestares que ésta genera y cómo poder resignificar las relaciones desde otra perspectiva.

18:00- 19:30h

**MARTES 25**  
MAÑANA

**Relato terapéutico (M)**

11:30 - 13:00h Mensual

**Entrenamiento cerebral grupo I (M)**

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

**Inteligencia emocional grupo II (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

**Competencias digitales: Madrid Móvil, trámites y gestiones con el Ayuntamiento de Madrid (M)**

18:00- 19:30h



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

18:15 - 19:45h Semanal

**MIÉRCOLES 26**  
MAÑANA

**Buenos días estirando (M)**

10:00 - 11:00h 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

**Aspectos psicológicos del duelo: recuerdos compartidos, el legado recibido (M)**

En colaboración con el Proyecto de Prevención de Duelo Complicado de CMS Vicálvaro acogeremos este monográfico donde hablaremos sobre el duelo y cómo acoger los recuerdos y el legado que llega tras la pérdida de nuestros seres queridos.

18:00-19:30h

**JUEVES 27**  
MAÑANA

**Yoga (M)**

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

**Encuentro:**

**la alegría de celebrarnos (TP)**

Celebramos el fin de curso con muestras de los grupos de mujeres del Espacio de Igualdad: teatro, baile, relatos...etc. Celebraremos juntas que seguimos construyendo espacios de disfrute y bienestar.

17:00 - 19:00h



**VIERNES 28**  
MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**

10:00 - 11:00h- Semanal

**Francés inicial (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

**Biodanza (M)**

17:00 - 19:00h- Mensual

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

