

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN JULIO 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 1 AL 5 JULIO 2024

LUNES 1 MAÑANA

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.

10:00 - 11:30h

TARDE

Prácticas de autocuidado (M)

Taller enfocado a aprender a cuidarnos, buscando un equilibrio entre el dar y el recibir, aprendiendo a conocer nuestros límites y fortalezas.

18:00 - 19:30h

MARTES 2 MAÑANA

Bailémonos el parque (M)

10:00 - 11:30h

Monográfico: Siendo mi propia jefa (M)

Dirigido a aquellas mujeres que se planteen el trabajo por cuenta propia como alternativa laboral, aclarando conceptos básicos sobre emprendimiento, o bien tengan un negocio iniciado y les gustaría saber cómo consolidarlo obteniendo ingresos regulares y estables.

10:00 - 11:30h



MIÉRCOLES 3 MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M)

10:00 - 11:00h



Transitando mis emociones (M)

Taller enfocado a conocer y mejorar nuestras habilidades y gestión emocional

12:00-13:30h

JUEVES 4 MAÑANA

Gimnasia cerebral (M)

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones

10:00 - 11:00 h

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Fortalece tu suelo pélvico (M)

18:00-19:30h

Claves de autoestima (M)

Monográfico dedicado a conocer los pilares básicos para tener y mantener una buena autoestima en todos nuestros espacios vitales.

18:00-19:30h

VIERNES 5 MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)

En este taller se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés como la meditación o técnicas de respiración

12:30 - 13:30h

TARDE

Sabores del verano: sorbetes y batidos (M)

18:00-19:30h



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

SEMANA DEL 8 AL 12 JULIO 2024

LUNES 8

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.

10:00 - 11:30h

TARDE

Prácticas de autocuidado (M)

Taller enfocado a aprender a cuidarnos, buscando un equilibrio entre el dar y el recibir, aprendiendo a conocer nuestros límites y fortalezas.

18:00 - 19:30h

MARTES 9

MAÑANA

Bailémonos el parque (M)

10:00 - 11:30h

Aprende a usar tu tablet (M)

En este taller facilitaremos un espacio para resolver dudas sobre el funcionamiento de la tablet, las aplicaciones, redes sociales o cualquier consulta que pueda surgir referente al uso y funcionamiento de tu Tablet. No será necesario que la persona disponga de una Tablet.

10:00 - 11:30h

TARDE

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M)

10:00 - 11:00h

Transitando mis emociones (M)

Taller enfocado a conocer y mejorar nuestras habilidades y gestión emocional

12:00-13:30h

TARDE

Trucos fáciles para días difíciles (M)

En este taller compartiremos estrategias sencillas y accesibles de cuidado y rescate para esos días que se me hacen más complicados de sostener.

18:00 - 19:30h



JUEVES 11

MAÑANA

Gimnasia cerebral (M)

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones

10:00 - 11:00 h

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Fortalece tu suelo pélvico (M)

18:00-19:30h



VIERNES 12

MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)

En este taller se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés como la meditación o técnicas de respiración

12:30 - 13:30h



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

SEMANA DEL 15 AL 19 JULIO 2024

LUNES 15 MAÑANA

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.
10:00 - 11:30h



MARTES 16 MAÑANA

Aprende a usar tu tablet (M)

En este taller facilitaremos un espacio para resolver dudas sobre el funcionamiento de la tablet, las aplicaciones, redes sociales o cualquier consulta que pueda surgir referente al uso y funcionamiento de tu Tablet. No será necesario que la persona disponga de una Tablet.
10:00 - 11:30h

TARDE

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

MIÉRCOLES 17 MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M)
10:00 - 11:00h

Transitando mis emociones (M)
Taller enfocado a conocer y mejorar nuestras habilidades y gestión emocional
12:00-13:30h



JUEVES 18 MAÑANA

Gimnasia cerebral (M)
Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones
10:00 - 11:00 h

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

TARDE

Fiesta del agua: Yincana acuática (M)
18:00-19:30h



VIERNES 19 MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)
12:30 - 13:30h

TARDE



Cine con M de Mujeres: Flores de otro mundo (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 22 AL 26 JULIO 2024

LUNES 22
MAÑANA

Meditación y bienestar a través de los mandalas (M)

Conoce la práctica de meditación a través del uso de mandalas, en este taller nos regalaremos un espacio de calma, tranquilidad y conexión con nosotras mismas.

10:00 - 11:30h

TARDE

Tarde de terraceo (M)

Si te has quedado sin plan veraniego la tarde del lunes, si quieres un encuentro entre mujeres para charlar, reír y relacionarte en un ambiente de sororidad y bienestar este es tu encuentro.

18:00 - 19:30h

MARTES 23



TARDE

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 24
MAÑANA

Crea tus pendientes veraniegos (M)

En este taller compartiremos sencillas técnicas de creación de pendientes creando un espacio de disfrute y relación a través de las manualidades.

11:00 - 12:30h



JUEVES 25



FESTIVO

VIERNES 26
MAÑANA

Espacio de relax y bienestar (M)

En este taller se pondrán en práctica las diferentes técnicas que existen para mejorar la sensación de bienestar, estar más presente y rebajar niveles de estrés como la meditación o técnicas de respiración

12:30 - 13:30h



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

SEMANA DEL 29 AL 31 JULIO 2024



LUNES 29 MAÑANA

Creación de amigurumis con crochet (M)

Taller enfocado al aprendizaje de la creación de amigurumis de ganchillo, en un espacio para aprender desde cero la técnica y disfrutar entre todas. Es imprescindible disponer de aguja de ganchillo y lanas.
10:00 - 11:30h

TARDE

Círculo de mujeres: ritual del agua (M)

18:00-19:30h

MARTES 30 MAÑANA

Creación de amigurumis con crochet (M)

10:00 - 11:30h



TARDE

Claves de autoconocimiento (M)

Taller enfocado a reconectar con nosotras mismas, identificar fortalezas y puntos de mejora para lograr un mayor bienestar emocional y relacional.
18:00-19:30h

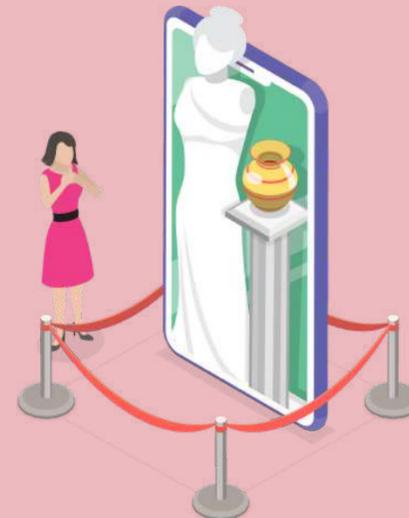
MIÉRCOLES 31 MAÑANA

Creación de amigurumis con crochet (M)

10:00 - 11:30h

Visita al Museo Arqueológico: Visita a la exposición Convivium, arqueología de la dieta mediterránea(TP)

10:00-12:00h



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