

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 8:00 a 16:00 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 AGOSTO 2024



JUEVES 1 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

Un viaje a mi interior: autoconocimiento (M)

Hablaremos sobre autoconocimiento y descubriremos técnicas para profundizar en el mismo

12:00-13:30h

VIERNES 2 MAÑANA

Creación de amigurumis con crochet (M)

10:00 - 11:30h

Cómo salir de mi zona de confort (M)

Afrontar cambios o simplemente enfocar las experiencias desde otra óptica puede asustarnos o bloquearnos. En este monográfico identificaremos cual es nuestra zona de confort y qué emociones, pensamientos y sentimientos están asociada a ella.

12:00-13:30h

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

SEMANA DEL 5 AL 9 AGOSTO 2024

LUNES 5
MAÑANA

Técnicas corporales de relax y bienestar (M)

Espacio dedicado a conectar con el bienestar de tu cuerpo y mente a través de técnicas de respiración, relajación y automasajes.
10:00 - 11:00h

MARTES 6
MAÑANA



Emoción-artes (M)

En este taller nos exploraremos para el autoconocimiento y el abordaje de las emociones utilizando como medio obras de distintas artes, como la pintura, la música y la literatura.
10:30-12:00h

MIÉRCOLES 7
MAÑANA

Día Mundial de la fotografía: captar la belleza (TP)

En este taller exploraremos la belleza que nos rodea para captarla desde una mirada de género con nuestra lente fotográfica. Utilizaremos la cámara de nuestros móviles.
11:00 - 12:30h



JUEVES 8
MAÑANA



Cómo poner límites

y no morir en el intento (M)

Aprenderemos la importancia de poner límites en las relaciones personales y los pondremos en práctica mediante ejercicios prácticos.
10:00 - 11:30 h

VIERNES 9
MAÑANA

Actívate en el agua:

aquagym entre nosotras (M)

Nos juntamos para ir a la piscina y compartir juntas un espacio de ocio, disfrute y deporte entre mujeres. Realizaremos dinámicas inspiradas en el aquagym y diferentes juegos y actividades. La actividad que se realizará en la piscina del Centro Deportivo Municipal La Elipa.
10:30-12:30h



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

SEMANA DEL 12 AL 16 AGOSTO 2024

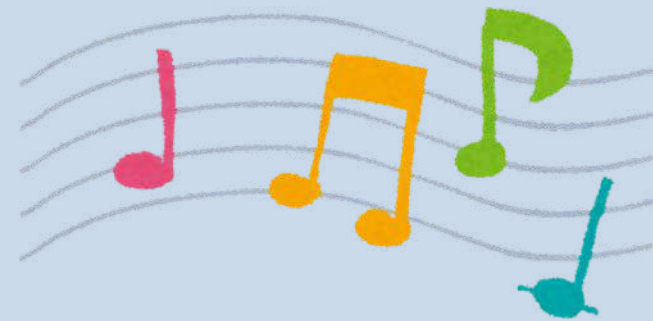
LUNES 12
MAÑANA

Técnicas corporales de relax y bienestar (M)

Espacio dedicado a conectar con el bienestar de tu cuerpo y mente a través de técnicas de respiración, relajación y automasajes.
10:00 - 11:00h



MARTES 13
MAÑANA



Emoción-artes (M)

En este taller nos exploraremos para el autoconocimiento y el abordaje de las emociones utilizando como medio obras de distintas artes, como la pintura, la música y la literatura.
10:30-12:00h

MIÉRCOLES 14
MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M)

Saldremos al parque con el objetivo de mejorar nuestra movilidad y estado físico a través de diferentes estiramientos y ejercicios.
10:00 - 11:00h



JUEVES 15



FESTIVO

VIERNES 16
MAÑANA

Actívate en el agua: aquagym entre nosotras (M)

Nos juntamos para ir a la piscina y compartir juntas un espacio de ocio, disfrute y deporte entre mujeres. Realizaremos dinámicas inspiradas en el aquagym y diferentes juegos y actividades. La actividad que se realizará en la piscina del Centro Deportivo Municipal La Elipa.
10:30-12:30h

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

SEMANA DEL 19 AL 23 AGOSTO 2024

LUNES 19
MAÑANA

Técnicas corporales de relax y bienestar (M)

Espacio dedicado a conectar con el bienestar de tu cuerpo y mente a través de técnicas de respiración, relajación y automasajes.
10:00 - 11:00h



MARTES 20
MAÑANA

Resuelve tus dudas con el móvil (M)

Si todavía tienes dudas o te lías con algunas aplicaciones este es tu taller. Resolveremos todas tus dudas y realizaremos ejercicios prácticos para que comprendas de manera sencilla y amena el funcionamiento de tu móvil y le saques todo el provecho.
10:00-11:30h



Emoción-artes (M)

En este taller nos exploraremos para el autoconocimiento y el abordaje de las emociones utilizando como medio obras de distintas artes, como la pintura, la música y la literatura.
10:30-12:00h

MIÉRCOLES 21
MAÑANA

Estiramientos al aire libre (M)

10:00 - 11:00h



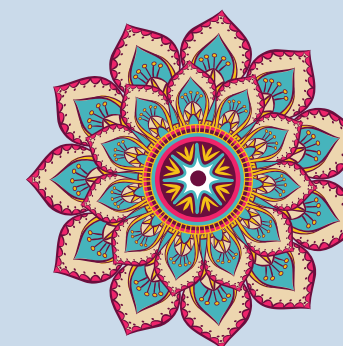
Expresión emocional desde el teatro y la risa (M)

Conecta con tu experiencia y tus emociones a través de técnicas teatrales de improvisación y de risoterapia.
10:00-11:30h

JUEVES 22
MAÑANA

Sanarte: técnicas expresivas de autocuidado (M)

Trabajaremos a través del arte, la escritura y la pintura como técnicas de autocuidado y conexión interna.
10:00-11:30h



VIERNES 23
MAÑANA

Actívate en el agua: aquagym entre nosotras (M)

Nos juntamos para ir a la piscina y compartir juntas un espacio de ocio, disfrute y deporte entre mujeres. Realizaremos dinámicas inspiradas en el aquagym y diferentes juegos y actividades. La actividad que se realizará en la piscina del Centro Deportivo Municipal La Elipa.
10:30-12:30h



(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



SEMANA DEL 26 AL 30 AGOSTO 2024

LUNES 26
MAÑANA

Técnicas corporales de relax y bienestar (M)

Espacio dedicado a conectar con el bienestar de tu cuerpo y mente a través de técnicas de respiración, relajación y automasajes.
10:00 - 11:00h



MARTES 27
MAÑANA



Emoción-artes (M)

En este taller nos exploraremos para el autoconocimiento y el abordaje de las emociones utilizando como medio obras de distintas artes, como la pintura, la música y la literatura.
10:30-12:00h

MIÉRCOLES 28
MAÑANA



Expresión emocional desde el teatro y la risa (M)

Conecta con tu experiencia y tus emociones a través de técnicas teatrales de improvisación y de risoterapia.
10:00-11:30h

JUEVES 29
MAÑANA

Sanarte: técnicas expresivas de autocuidado (M)

Trabajaremos a través del arte, la escritura y la pintura como técnicas de autocuidado y conexión interna.
10:00-11:30h



VIERNES 30
MAÑANA

Habilidades para una crianza respetuosa (TP)

Taller enfocado a familias y personas cuidadoras principales de niñas y niños para conocer las bases de la crianza respetuosa y basada en la igualdad y poder adquirir habilidades de gestión de la crianza en el día a día.
10:00 - 11:30h



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