

# 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

# 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