

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 2 AL 6 SEPTIEMBRE 2024

LUNES 2 MAÑANA

Gimnasia cerebral grupo I (M)

Taller dirigido a la realización de ejercicios que favorezcan la conexión mente-cuerpo-emociones, mediante la puesta en práctica de estrategias que nos ayudarán a mejorar la manera en cómo nos sentimos y actuamos
11:00 - 12:00h Semanal



MARTES 3 MAÑANA

Paseo Sabidurías Madrileñas para todas: Los caprichos de Fernando VII en El Retiro (TP)
10:00-13:00h

TARDE

Monográfico la crisis personal como motor de cambio (M)

Las crisis impactan en nuestra vida generando cambios, en este monográfico hablaremos sobre como usar las crisis como motor para evolucionar y realizar cambios que nos beneficien a todos los niveles.
18:00-17:30h

MIÉRCOLES 4



TARDE

Musicoterapia, arte y relax(M)

Nos dedicaremos un espacio de conexión interna a través de las herramientas que nos brindan la musicoterapia y el arte.
18:00-19:30h

JUEVES 5 MAÑANA

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

TARDE

Especial conoce el teatro como medio de expresión emocional (M)

Pondremos en práctica técnicas de teatro que sirvan para expresar, liberar y comunicar mediante la emoción y la risa.
18:00-19:30h

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 6



TARDE

Cine con M de Mujeres: 7 minutos (TP)

17:30 - 19:30h Mensual

(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 9 AL 13 SEPTIEMBRE 2024

LUNES 9 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)

11:00 - 12:00h Semanal

Encuentro Huerto Urbano (M)

12:00 - 13:30h

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Arteterapia: mirando juntas (M)

Taller enfocado a generar un espacio de libertad y expresión emocional a través del arte, posibilitando cambios y vías para el crecimiento personal, el autocuidado y el bienestar.

17:00-19:00h

MARTES 10 MAÑANA

Club de empleo: ¿Por donde empiezo a buscar trabajo?:(M)

Espacio dedicado a organizar la búsqueda de trabajo desde una estrategia eficiente.

10:00 - 11:30h

TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h Semanal

Servicios digitales en la Comunidad de Madrid en colaboración con Madrid Aula Digital (M)

En esta formación te mostramos cómo utilizar los servicios públicos en línea y a interactuar con plataformas digitales sin miedo.

17:00 - 19:30h

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 11 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

Espacio de relax y bienestar(M)

17:00-18:00h

Monográfico: el elefante en la habitación, de la evitación al afrontamiento(M)

La expresión "hay un elefante en la habitación" suele utilizarse como una metáfora para referirse a algo que es obvio pero que nadie quiere mencionar, hablaremos del sistema de evitación y como poner en marcha estrategias de afrontamiento.

18:00-19:30h

JUEVES 12 MAÑANA

Gimnasia cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

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

16:00 - 17:00h Semanal

Especial conoce el teatro como medio de expresión emocional (M)

Pondremos en práctica técnicas de teatro que sirvan para expresar, liberar y comunicar mediante la emoción y la risa.

18:00-19:30h

Autocuidado y autoestima (M)

18:00- 19:30 h Semanal

VIERNES 13 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:00h- Semanal

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h-Semanal

TARDE

Convocatoria abierta de participación en el grupo de reporteras dicharacheras (M)

Te invitamos a conocer el grupo de Reporteras Dicharacheras del Espacio de Igualdad, animate a participar en este proyecto de creación conjunta con otras mujeres donde disfrutaremos del arte de investigar, escribir, editar, etc.

18:00 - 19:30h



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

SEMANA DEL 16 AL 20 SEPTIEMBRE 2024

LUNES 16 MAÑANA

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**

10:00 - 11:30h Semanal

**Gimnasia
cerebral grupo I (M)**

11:00 - 12:00h Semanal

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00-19:00h



**Grupo de apoyo:
el poder de mi historia (M)**

18:00-19:30h Semanal

MARTES 17 MAÑANA

**Club de empleo: formación
gratuita ¿dónde?(M)**

Conoceremos las posibilidades de formación gratuita y el acceso a las mismas.

10:00 - 11:30h

TARDE

**Inteligencia emocional
grupo II (M)**

16:00 - 17:30h Semanal

**Servicios digitales en la
Comunidad de Madrid en
colaboración con Madrid Aula
Digital (M)**

17:00 - 19:30h

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

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 18 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

Espacio de relax y bienestar(M)

17:00-18:00h Semanal



**Monográfico: el elefante en la
habitación, de la evitación al
enfrentamiento(M)**

18:00-19:30h

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

18:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 19 MAÑANA

**Gimnasia
cerebral grupo II (M)**

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

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

16:00 - 17:00h Semanal

Emoción, risa y arte: teatreras (M)

Si te apetece pasar un rato divertido en grupo, mejorando tus habilidades sociales y desde el teatro y con un enfoque activo y práctico, éste es tu espacio

18:00 - 19:30h Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 20 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:00h- Semanal

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h-Semanal

TARDE

Bailoteo tropical (M)

Mueve tu cuerpo con los ritmos tropicales, en este encuentro exploraremos los diferentes ritmos y pasos de baile de la música tropical conectando con nuestro cuerpo y emociones compartiendo un rato divertido lleno de alegría y diversión.

17:30 - 19:00h



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

SEMANA DEL 23 AL 27 SEPTIEMBRE 2024

LUNES 23 MAÑANA

FORMA-TE: III Curso básico online: Detección de la trata con fines de explotación sexual para profesionales. (TP)

Online 10 horas. Solicítanos información

Inteligencia emocional grupo I (M)

10:00 - 11:30h Semanal

Gimnasia

cerebral grupo I (M)

11:00 - 12:00h Semanal

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Las reporteras dicharacheras (M)

16:00 - 17:30h Semanal

Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00-19:00h

Grupo de apoyo: el poder de mi historia (M)

18:00-19:30h Semanal

MARTES 24 MAÑANA

Club de empleo: aprendiendo a leer mi nómina (M)

10:00 - 11:30h

Paseo Madrid Ciudad Mujeres: las lavanderas (TP)

10:00 - 14:00h

TARDE

Inteligencia emocional grupo II (M)

16:00 - 17:30h Semanal

Servicios digitales en la Comunidad de Madrid en colaboración con Madrid Aula Digital (M)

17:00 - 19:30h

Grupo de apoyo ser mujer hoy: Especial Día Internacional contra la explotación sexual y la trata de mujeres, niñas y niños (M)

18:15 - 19:45h Semanal

MIÉRCOLES 25 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

Espacio de relax y bienestar (M)

17:00-18:00h Semanal

Club de lectura: libres y libros. La trenza de Laetitia Colombani (TP)

17:00-18:30h Mensual

Monográfico jurídico: derecho a la salud y a la segunda opinión médica (M)

Abordaremos la legislación vigente en materia de derecho a la salud y del derecho a la segunda opinión médica y resolveremos las dudas al respecto.

18:00 - 19:30h

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

18:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 26 MAÑANA

Gimnasia

cerebral grupo II (M)

12:00 - 13:00h Semanal

TARDE

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

16:00 - 17:00h Semanal

Autocuidado y autoestima (M)

18:00 - 19:30 h Semanal



Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 27 MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:00h- Semanal

Empoderamiento digital (M)

12:00 - 13:30h-Semanal

TARDE



Ven a dar el cante: karaoke para todas (M)

Disfrutaremos de una tarde dando el cante y sacando nuestro lado más musical.

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



SEMANA DEL 30 SEPTIEMBRE 2024

LUNES 30

MAÑANA

Yoga (M)

11:45 - 12:45h Semanal

TARDE

Las reporteras ducharacheras (M)

16:00 - 17:30h Semanal



Arteterapia: mirando juntas (M)

17:00-19:00h

Grupo de apoyo: el poder de mi historia (M)

18:00-19:30h Semanal



"Si valoramos lo que hemos heredado de manera gratuita, el esfuerzo de otras mujeres que lucharon antes, sin duda, es moralmente ético levantarnos y decir 'sí, soy feminista'

Annie Lennox, cantante y activista.

(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

