

# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 4 OCTUBRE 2024



## MARTES 1 MAÑANA

**Club de empleo: trámites y gestiones para la búsqueda de empleo (M)**

10:00 - 11:30h

**Convocatoria participación grupo**

**El Arte de Mirar Juntas en el Museo de Artes Decorativas (M)**

Si te gusta el arte, los museos y aprender acerca de las artes decorativas te invitamos a que vengas a conocer este espacio donde explicaremos en qué consistirá el grupo Mirando Juntas en el Museo de Artes Decorativas 10:00 - 11:30h

## TARDE

**Inteligencia emocional grupo II (M)**

16:00 - 17:30h Semanal

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

18:15 - 19:45h Semanal

## MIÉRCOLES 2 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

**Primeros pasos: aprendiendo a usar mi móvil (M)**

16:00 - 17:00h Semanal



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

## JUEVES 3 MAÑANA

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

## TARDE

**Autocuidado corporal: pilates y movilidad corporal (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal

**Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo (M)**  
17:00 - 18:00h Semanal

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

**Autocuidado y autoestima (M)**  
18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 4 MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**  
10:00 - 11:30h- Semanal

**Empoderamiento digital (M)**  
12:00 - 13:30h-Semanal

## TARDE

**Cine con M de Mujeres: Héroes de barrio (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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)



# SEMANA DEL 7 AL 11 OCTUBRE 2024

## LUNES 7 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 Semanal



## MARTES 8 MAÑANA

**Club de empleo: operación campaña de Navidad (M)**  
10:00 - 11:30h



## TARDE

**Inteligencia emocional grupo II (M)**  
16:00 - 17:30h Semanal

**Especial grupo de apoyo ser mujer hoy: Día Internacional de la Niña (M)**  
18:15 - 19:45h

## MIÉRCOLES 9 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

**Primeros pasos: aprendiendo a usar mi móvil (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal

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

**Monográfico resiliencia: heridas que hablan (M)**

Exploraremos nuestros recursos psicológicos y capacidades para afrontar problemas y adversidades vitales, trabajando desde una perspectiva de crecimiento personal y autocuidado.  
18:15-19:45h

## JUEVES 10 MAÑANA

**Duelo autocompasión y mindfulness en colaboración con el Servicio de Prevención de Duelo Complicado(M)**  
10:00 - 11:30h

**Grupo El arte de Mirar Juntas en el Museo Artes decorativas (M)**  
12:00 - 14:00h Semanal

## Gimnasia

**cerebral grupo II (M)**

12:00 - 13:00h Semanal

## TARDE

**Autocuidado corporal: pilates y movilidad corporal (M)**

16:00 - 17:00h Semanal

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

17:00 - 18:00h Semanal

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

**Autocuidado y autoestima (M)**

18:00- 19:30 h Semanal

## VIERNES 11 MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**  
10:00 - 11:30h- Semanal

**Empoderamiento digital (M)**  
12:00 - 13:30h-Semanal

## TARDE

**Inauguración exposición "Artesanadas" en el C. Cultural Eduardo Chillida (TP)**

Artesanadas se genera en el Espacio de Igualdad María Telo, a raíz de diferentes talleres en donde las mujeres muestran su talento artístico. Desde el 11 al 25 de octubre en el horario del centro cultural.

17:00 - 19:00h



(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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)



# SEMANA DEL 14 AL 18 OCTUBRE 2024

## LUNES 14 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 Semanal

**Grupo de apoyo:  
el poder de mi historia (M)**  
18:00-19:30h



## MARTES 15 MAÑANA

**Club de empleo: el mercado oculto  
de las ofertas de empleo (M)**  
10:00 - 11:30h

**Kintsugi : el arte de reparar  
cicatrices (M)**  
El Kintsugi es una técnica de origen japonés meditativa, basada en la filosofía simbólica de curar nuestras cicatrices a través del trabajo artístico de reparar una pieza cerámica. En este taller conoceremos y practicaremos esta técnica.

10:00 - 11:30h

### TARDE

**Inteligencia emocional  
grupo II (M)**  
16:00 - 17:30h Semanal

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

## MIÉRCOLES 16 MAÑANA

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



### TARDE

**Primeros pasos: aprendiendo a  
usar mi móvil (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal

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

## JUEVES 17 MAÑANA

**Gimnasia  
cerebral grupo II (M)**  
12:00 - 13:00h Semanal  
**Grupo El arte de Mirar Juntas en el  
Museo Artes decorativas (M)**  
12:00 - 14:00h Semanal

**Monográfico madurez  
emocional (M)**  
12:00 - 13:30h

### TARDE

**Autocuidado corporal: pilates y  
movilidad corporal (M)**

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

17:00 - 18:00h Semanal  
**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal  
**Autocuidado y autoestima (M)**  
18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 18 MAÑANA

**Empoderamiento digital (M)**  
12:00 - 13:30h-Semanal  
**Francés (M)**  
12:00 - 13:30h-Semanal

### TARDE

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

**Ruptura pareja y desapego (M)**  
El proceso emocional de ruptura de pareja pasa tanto por entender las fases del duelo por la relación, así como por poder aprender a transitar un camino de desapego emocional. En este monográfico hablaremos sobre este proceso compartiendo nuestra vivencias y dudas al respecto en un ambiente de cuidado mutuo y apoyo.  
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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)



# SEMANA DEL 21 AL 25 OCTUBRE 2024

## LUNES 21 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

**Las reporteras dicharacheras (M)**  
16:00 - 17:30h Semanal

**Arteterapia: mirando juntas (M)**  
17:00-19:00h Semanal

**Grupo de apoyo: el poder de mi historia (M)**  
18:00-19:30h

## MARTES 22 MAÑANA

**Club de empleo: aplicaciones móviles para la búsqueda de empleo (M)**  
10:00 - 11:30h

**Kintsugi : el arte de reparar cicatrices (M)**  
10:00 - 11:30h



## TARDE

**Inteligencia emocional grupo II (M)**  
16:00 - 17:30h Semanal

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

## MIÉRCOLES 23 MAÑANA

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

**Descubriéndome a mi misma amor propio y autoestima (M)**  
12:00 - 13:30h Semanal

**Visitamos la exposición "María Lejárraga: una voz en la sombra" en la Biblioteca Nacional (TP)**  
10:00 - 13:00h

## TARDE

**Primeros pasos: aprendiendo a usar mi móvil (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal

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

**Cinefórum El techo amarillo (TP)**  
Dirigido por Isabel Coixet, después habrá una charla coloquio con una de las protagonistas, Violeta Porta.  
17:30 - 20:30

**Monográfico jurídico: conoce tus derechos laborales (M)**  
18:00 - 19:30

## JUEVES 24 MAÑANA

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

**Grupo El arte de Mirar Juntas en el Museo Artes decorativas (M)**  
12:00 - 14:00h Semanal

**Monográfico madurez emocional (M)**  
12:00 - 13:30h

## TARDE

**Autocuidado corporal: pilates y movilidad corporal (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal

**Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo (M)**  
17:00 - 18:00h Semanal

**Autocuidado y autoestima (M)**  
18:00 - 19:30 h Semanal

**Emoción, risa y arte: teatreras (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 25 MAÑANA

**Bailoteo saludable (M)**  
10:00 - 11:30h- Semanal

**Empoderamiento digital (M)**  
12:00 - 13:30h-Semanal

**Francés (M)**  
12:00 - 13:30h-Semanal

## TARDE

**Ruptura pareja y desapego (M)**  
18:00 - 19:30h



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

# SEMANA DEL 28 AL 31 OCTUBRE 2024

## LUNES 28 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

**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

## MARTES 29 MAÑANA

**Kintsugi : el arte de reparar cicatrices (M)**  
10:00 - 11:30h

## TARDE

**Inteligencia emocional grupo II (M)**  
16:00 - 17:30h Semanal

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



## MIÉRCOLES 30 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

**Primeros pasos: aprendiendo a usar mi móvil (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal

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

**Club de lectura: libres y libros.Rosa Parks: mi historia (TP)**  
17:00-18:30h Mensual

**Escritoras creativas: emoción y relato (M)**  
18:15 - 19:45h

## JUEVES 31 MAÑANA

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

**Grupo El arte de Mirar Juntas en el Museo Artes decorativas (M)**  
12:00 - 14:00h Semanal

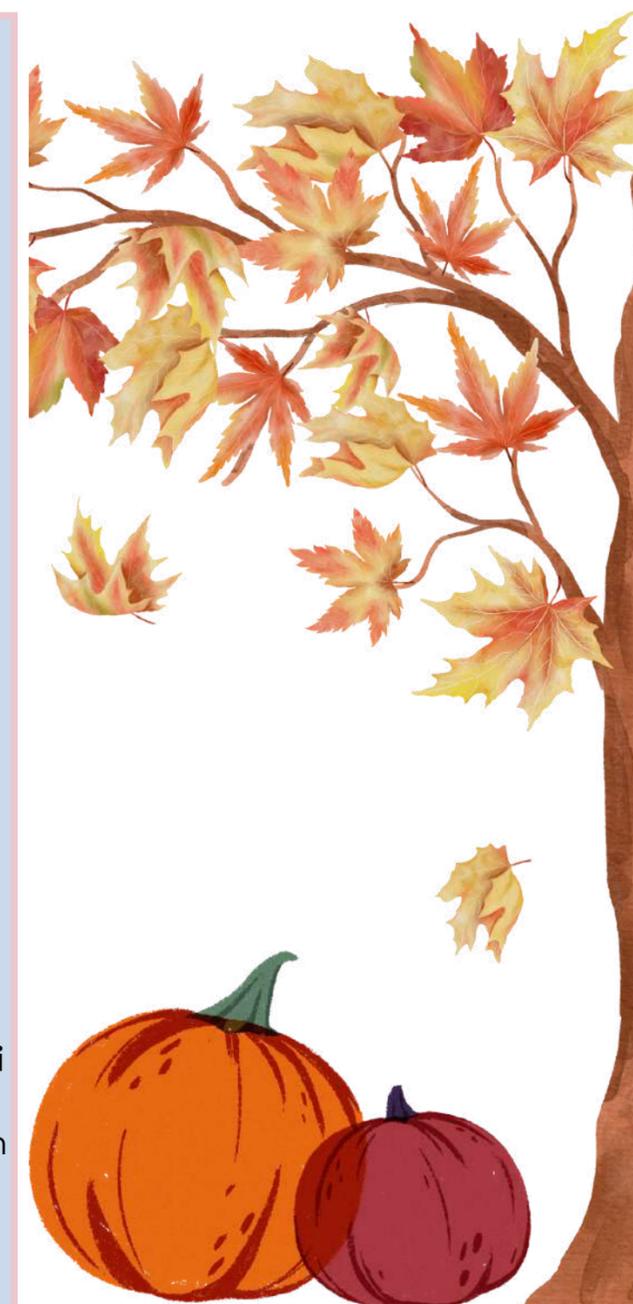
**Monográfico aprendiendo a manejar mi ansiedad (M)**  
12:00 - 13:30h

## TARDE

**Autocuidado corporal: pilates y movilidad corporal (M)**  
16:00 - 17:00h Semanal

**Digitalízate: mejorando mis competencias con el móvil grupo (M)**  
17:00 - 18:00h Semanal

**Altar de muertos: las mujeres de mi vida, el poder de mi linaje (M)**  
Crearemos nuestro altar mexicano en homenaje a nuestro linaje femenino y a las mujeres que nos precedieron,  
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)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo)

