

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 4 AL 8 NOVIEMBRE 2024

LUNES 4 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)
10:00 - 11:30h Semanal

Yoga (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

MARTES 5 MAÑANA

Buenos días relax y bienestar: técnicas de relajación (M)
10:00-11:15 Semanal



TARDE

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

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 6 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

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 7 MAÑANA

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

Grupo El arte de Mirar Juntas en el Museo Artes decorativas (M)
11:30 - 13:30h Semanal

TARDE

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 8 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

Docufórum "Íntimo y privado" en colaboración con la Cinemateca Pedro Zerolo (TP)

En colaboración con la Cinemateca Pedro Zerolo visionaremos el documental "Íntimo y privado" dirigido por Vicky Calavia, un ensayo sobre mujeres, sexualidad y diálogo intergeneracional. Después mantendremos una charla coloquio.
17:30 - 19:30h

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

SEMANA DEL 11 AL 15 NOVIEMBRE 2024

LUNES 11 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)
10:00 - 11:30h Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)
11:00 - 12:00h Semanal

Yoga (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

Conociendo mi cerebro: las consecuencias de la violencia (M)
16:30-18:00h



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

MARTES 12 MAÑANA

Club de empleo: Empleo senior, cómo buscar trabajo a partir de los 50 (M)
10:00 - 11:30h

Buenos días relax y bienestar: técnicas de relajación (M)
10:00-11:15 Semanal

Manipulación: pon límites al maltrato (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

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

Compras seguras en internet colaboración con Madrid Aula Digital (M)
16:00 - 19:00h

Grupo de apoyo ser mujer hoy (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 13 MAÑANA

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

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

Visita exposición "31 Mujeres. Una exposición de Peggy Guggenheim" en Fundación MAPFRE (TP)
12:00 - 14:00h

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

Escritoras creativas: crear un mundo sin violencia. Especial 25N (M)
18:15- 19:45h

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 14 MAÑANA

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

Aprender a negociar en las relaciones (M)
11:30 - 13:00h

Grupo El arte de Mirar Juntas en el Museo Artes decorativas (M)
11:30 - 13:30h Semanal

TARDE

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

Especial Conociendo el grupo Teatreras: emoción, risas y arte (M)
18:00 - 19:30h

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

VIERNES 15 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

Biodanza (M)
17:00 - 18:30h-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

SEMANA DEL 18 AL 22 NOVIEMBRE 2024

LUNES 18 MAÑANA

**Inteligencia emocional
grupo I (M)**
10:00 - 11:30h Semanal

**Gimnasia
cerebral grupo I (M)**
11:00 - 12:00h Semanal

Yoga (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

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



MARTES 19 MAÑANA

**Club de empleo: cómo hacer un
currículum efectivo (M)**
10:00 - 11:30h

**Buenos días relax y bienestar:
técnicas de relajación (M)**
10:00-11:15 Semanal

**Manipulación: pon límites al
maltrato (M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

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

**Compras seguras en internet
colaboración con Madrid Aula
Digital (M)**
16:00 - 19:00h

**Grupo de apoyo
ser mujer hoy (M)**
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 20 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

**Encuentro Interespacial por el 25N.
Autodefensa feminista en la Nave
Tenera (Matadero) (M)**
17:00-20:00h Semanal

**Monográfico: aspectos jurídicos
en procesos de separación y
divorcio (M)**
18:00 - 19:30h



JUEVES 21 MAÑANA

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

**Aprender a negociar en las
relaciones (M)**
11:30 - 13:00h

**Grupo El arte de Mirar Juntas en el
Museo Artes decorativas (M)**
11:30 - 13:30h Semanal

TARDE

**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 22 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

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

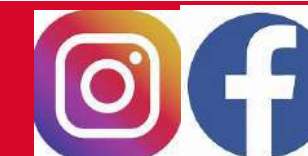


políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo



SEMANA DEL 25 AL 29 NOVIEMBRE 2024

LUNES 25 MAÑANA

Inteligencia emocional grupo I (M)
10:00 - 11:30h Semanal

Gimnasia cerebral grupo I (M)
11:00 - 12:00h Semanal



Yoga (M)
12:00-13:30h Semanal

TARDE

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

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

MARTES 26 MAÑANA

Club de empleo: empleo público ¿Cómo trabajar para la Administración? (M)
10:00 - 11:30h

Buenos días relax y bienestar: técnicas de relajación (M)
10:00-11:15 Semanal

Paseo Madrid Ciudad las Mujeres: el control de la libertad de las mujeres en Madrid, brujas, adúlteras y amantes (TP)
10:00 - 13:00h

TARDE

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

Especial grupo de apoyo ser mujer hoy: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres. La violencia vicaria (M)
18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 27 MAÑANA

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

Especial Descubriéndome a mí misma: autoestima para hacer frente a la violencia machista (M)
12:00 - 13:30h

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: Especial 25 N "Un currículum perfecto" de Noelia Colmenarejo (TP)
17:00 - 18:30h Mensual

Esencia de mujer. Cuerpo y alma en movimiento (M)
18:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 28 MAÑANA

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

Grupo El arte de Mirar Juntas en el Museo Artes decorativas (M)
11:30 - 13:30h Semanal

Aprender a negociar en las relaciones (M)
11:30 - 13:00h

TARDE

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 29 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

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

Expresión corporal: bailando con juegos (M)
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
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

