

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA TELO

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24 y 31 de diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

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



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 2 AL 6 DICIEMBRE 2024

LUNES 2

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

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

MARTES 3

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**
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

**Competencias digitales: mi
carpeta ciudadana (M)**
12:00 - 13:30h

**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

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

JUEVES 5

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

**Monográfico: cómo ser más
asertiva (M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

**Digitalízate: mejorando mis
competencias con el móvil (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 6



FESTIVO



(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 9 AL 13 DICIEMBRE 2024

LUNES 9

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 10

MAÑANA

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

Paseantas por Madrid conociendo lo nuestro: un paseo por Moratalaz (TP)
10:00 - 12:00h

TARDE

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

Grupo de apoyo ser mujer hoy Especial Día Internacional de los Derechos Humanos (M)
18:00 - 19:30h 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

Competencias digitales: mi carpeta ciudadana (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

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

Escritoras creativas: especial Día Internacional de los Derechos Humanos (M)
18:15- 19:45h

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

JUEVES 12

MAÑANA

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

Monográfico: cómo ser más asertiva (M)
12:00 - 13:30h

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 (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 13

MAÑANA

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

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



Francés nivel 1 (M)
11:00 - 12:00h-Semanal

Francés nivel 2 (M)
12:00 - 13:00h-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 16 AL 20 DICIEMBRE 2024

LUNES 16

MAÑANA

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

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

TARDE

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



MARTES 17

MAÑANA

Visitamos la exposición "Carmen de Burgos, Colombine (1867-1932). La modernización en España" en la Biblioteca Nacional (TP)
10:00-13:00h

Crea tus pendientes festivos (M)
Compartiremos sencillas técnicas de creación de pendientes, creando un espacio de disfrute y relación a través de las manualidades
11:30 - 13:00h



MIÉRCOLES 18

MAÑANA

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



TARDE

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

Monográfico: salud mental en Navidad (M)
18:15- 19:45h

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

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 (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 20

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)
10:00 - 11:30h- Semanal
Empoderamiento digital (M)
12:00 - 13:30h-Semanal

Francés nivel 1 (M)
11:00 - 12:00h-Semanal
Francés nivel 2 (M)
12:00 - 13:00h-Semanal

Diseña tarjetas y felicitaciones navideñas con la tablet (M)
12:00 - 13:00h

TARDE

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

Danzando la navidad (M)
Nos bailaremos juntas todo lo vivido y aprendido este año 2024 para recibir con bailes, energía y buen rollo el nuevo año.
18:00 - 19:03h

(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 23 AL 27 DICIEMBRE 2024

LUNES 23

TARDE

Risoterapia (M)

Anímate a pasar una tarde a toda risa, mediante diferentes juegos y retos conectaremos con la alegría y el buen humor.

18:00 - 19:30h



MARTES 24

MIÉRCOLES 25



JUEVES 26

TARDE

El bote de los agradecimientos (M)

17:00 - 18:30h



Emoción, risa y arte: teatreras (M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

Bailoteo saludable (M)

10:00 - 11:30h- Semanal

TARDE

Despidiendo el año juntas (M)

Todo un año juntas compartiendo espacios, talleres, vivencias y mucho más merece ser celebrado.

Desde el Espacio de Igualdad te invitamos a este encuentro festivo donde poder despedir el año juntas en un ambiente de sororidad, risas y energía positiva.

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



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 30 AL 31 DICIEMBRE 2024

LUNES 30

TARDE

**Auto cuidado:
un regalo para mí (M)**

Espacio de cuidado para nosotras mismas, vamos a regalarnos una tarde con un kit de autocuidado con masajes, atención a nuestro cuerpo, relajación, meditación y encuentro personal.

17:30-19:00h



(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

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariatelo

