

# ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

## 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.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

### CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 513 38 47

Correo electrónico: [nievestorres5@madrid.es](mailto:nievestorres5@madrid.es)

Presencialmente: Calle Enrique Jardiel Poncela, 8 2º planta.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro. Día 24 y 31 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:

- Asesoría uso Smartphone
- Disponibilidad de aula
- Préstamo de libros
- Préstamo libre de tablets con conexión a internet
- Exposición Smartphoneras



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/espaciodeigualdadnievestorres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres)



# SEMANA DEL 2 AL 6 DE DICIEMBRE 2024

## LUNES 2

MAÑANA

**Autocuidado a través del movimiento (M)**

**Grupo I 12:30 a 14:00h**

**Dos veces al mes**

**Asesoría individual de smartphone (M)**

**13:00h a 14:00h Semanal**

TARDE

**Taller de customización textil (M)**

Con la finalidad de reutilizar nuestras prendas en desuso, en este taller customizamos y reutilizamos materiales para darle a nuestros textiles una nueva vida. El último mes del año lo dedicaremos a la creación de adornos con textiles y pasamanerías. Crearemos un colgante para plantas y adornos con retales en desuso. Materiales: aguja e hilo, tijeras, retales o trapos que tengamos en casa y se puedan descartar, un frasco de vidrio o vaso.

**18:00 a 19:30h Quincenal**



## MARTES 3

MAÑANA

**Te llevamos al huerto (TP)**

En el huerto comunitario Tómatelo con calma tenemos una parcela lista para regar, plantar, recoger lo sembrado y limpiar de malas hierbas. ¡Ven preparada/o para mancharte! En diciembre el huerto necesita cuidados para proteger los cultivos del frío invernal.

**11:15 a 13:15h Dos veces al mes**

TARDE

**Lectoras conectadas (M)**

Seguimos leyendo, seguimos conectadas. Cada mes elegimos una novela que leemos y que lidera una de las integrantes del grupo. Este mes la novela elegida es "El lunes nos querrán" de Najat El Hachmi.

**17:00h-18:30h Mensual**

**Coral por la igualdad coro de mujeres (M)**

**18:30 a 19:45h**

**Tres veces al mes**



## MIÉRCOLES 4



## JUEVES 5

MAÑANA

**Biodanza (M)**

¿Quieres expresarte a través del cuerpo con libertad? La biodanza es la danza de la vida. A través de la música, el movimiento, y el encuentro en grupo se estimula la capacidad afectiva y creativa.

**12:00 a 14:00h Quincenal**

TARDE

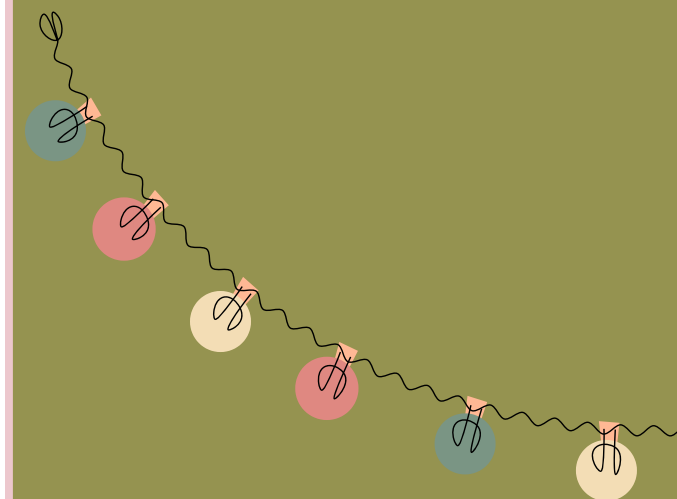
**Los jueves de documental en el Nieves: "También somos mujeres" (TP)**

Por el 3 de diciembre, Día Internacional de las personas con discapacidad, vamos a ver este documental que recoge el testimonio de cuatro mujeres con discapacidad intelectual y las dificultades que supone para ellas, en el día a día, el hecho de ser mujeres, tener discapacidad y que ésta sea intelectual. Este documental pone el foco en visibilizar las capacidades de estas mujeres y contribuir a su inclusión social.

**18:00 a 19:30h**

## 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE 2024

**LUNES 9**

MAÑANA

Visita a la exposición sobre María Lejárraga en la BNE (TP)  
10:00 a 12:00h

Autocuidado a través del movimiento (M)

Grupo II 12:30 a 14:00h  
Dos veces al mes

Asesoría individual de smartphone (M)  
13:00h a 14:00h Semanal

TARDE

Juntas Sanamos: Mujeres y discapacidades

En el grupo de hoy vamos a abordar los prejuicios y contribuir en la inclusión de todas las mujeres.

18:00 a 19:30h Mensual

Taller de customización (M)  
18:00 a 19:30h Quincenal

**MARTES 10**

MAÑANA

Grupo terapéutico Alas para volar (M)

Ofrecemos este espacio terapéutico para reparar las heridas emocionales de la violencia machista y avanzar juntas en libertad, ligeras de equipaje. Se valorará la participación, previa entrevista con la psicóloga.

10:30 a 12:00h  
Dos veces al mes

TARDE

Fiesta fin de año en el Nieves Torres (TP)

Celebramos juntas y juntos un año más de vida, de proyectos comunes a favor de los buenos tratos, la igualdad y una sociedad libre de la violencia machista. La coral del Nieves Torres pondrá su guinda a este encuentro navideño y para deseáros mucho amor y cuidado a cada una de vosotras y de vosotros.

18:00 a 19:30h

**MIÉRCOLES 11**

MAÑANA

Taller Inversión socialmente responsable (M)

Este taller tiene como objetivo explicar qué son las inversiones sostenibles y cómo invertir en estos productos. Taller impartido por Economistas sin fronteras.

11:00h a 12:30h

TARDE

Presentación de la obra: "Mamá está muerta, pero la vamos a curar" de la artista Jana Leo (TP)

La artista visual multidisciplinar Jana Leo, a caballo entre Nueva York y España, nos presentará el archivo ilustrado de las 132 mujeres asesinadas por sus parejas o exparejas en la Comunidad de Madrid entre 1999-2020. El libro trata de concienciar a toda la sociedad para ir hacia una sociedad sin víctimas

18:00h a 19:30h

**JUEVES 12**



**VIERNES 13**

MAÑANA

Fotografía los barrios de Chamartín (TP)

Continuamos con la tercera sesión donde trabajaremos la edición fotográfica en el móvil para tener la técnica lista para cuando salgamos en el 2025 a las calles de cada barrio del distrito hasta cubrir los seis. Pensado para personas inquietas con ganas de observar el barrio y sus gentes.

11:15 a 13:00h 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 16 AL 20 DE DICIEMBRE 2024

**LUNES 16**

MAÑANA



**Colorful breakfast (TP)**

10:15 a 11:30h Mensual

**Autocuidado a través del movimiento (M)**

Grupo I 12:30 a 14:00h

Dos veces al mes

TARDE

**Charla de derecho civil en materia de familia y vivienda (TP)**

El Colegio de Notarios/as de Madrid impartirá esta charla en el Espacio de Igualdad María Zambrano (C/Andrés Mellado, 44).

Inscripciones en el email [caimujermzad@madrid.es](mailto:caimujermzad@madrid.es)

17:00 a 19:00h

**Taller de manualidades navideñas (M)**

Taller para elaborar adornos y decoraciones inspiradas en la festividad navideña.

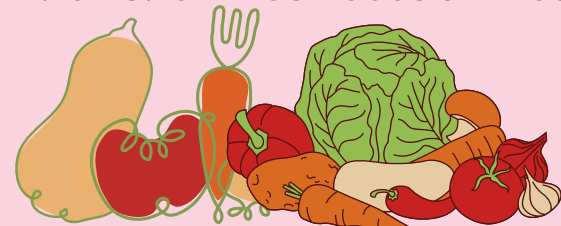
18:00 a 19:30h

**MARTES 17**

MAÑANA

**Te llevamos al huerto (TP)**

11:15-13:15h Dos veces al mes



TARDE

**EnRADIAdas. El podcast en el barrio (TP)**

Si quieres tomar la palabra, si quieres escuchar y ser escuchada, eres bienvenida/o al podcast EnRADIAdas. Construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir con perspectiva de género. En este mes haremos un balance del año a punto de acabar y pensaremos los temas para los próximos podcast. Este mes cambiamos el taller al martes.

18:00 a 19:30h Mensual



**MIÉRCOLES 18**

TARDE

**Visita a la exposición 31 Mujeres. Una exposición de Peggy Guggenheim. (TP)**

En 1943 la célebre coleccionista de arte Peggy Guggenheim organizó, en su galería neoyorquina "Art of This Century", una de las primeras muestras en Estados Unidos en la que se exponía íntegramente obra realizada por mujeres, europeas y norteamericanas bajo el título Exhibition by 31 Women. La Fundación Mapfre presenta una selección y reinterpretación de aquella iniciativa.

15:00 a 15:45h

**JUEVES 19**

MAÑANA

**Biodanza (M)**

¿Quieres expresarte a través del cuerpo con libertad? La biodanza es la danza de la vida. A través de la música, el movimiento, y el encuentro en grupo se estimula la capacidad afectiva y creativa. No es necesario saber bailar, la danza es movimiento pleno de sentido. Trae ropa cómoda, una botellita de agua, una esterilla ¡y ganas de disfrutar!

12:00 a 14:00h

Quincenal



**Tertulia con mi abogada (TP)**

Este mes junto a la abogada hablaremos sobre el testamento, la clasificación de los testamentos y el testamento vital. ¡No te lo pierdas!

12:00 a 14:00h

**VIERNES 20**



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



# SEMANA DEL 23 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

**LUNES 23**  
MAÑANA

## Autocuidado a través del movimiento (M)

El cuerpo acumula tensiones y malestares, se expresa. Para dejarle estar y procurar cuidados y bienestar, te proponemos este grupo de Autocuidado. Podrás aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo en esta actividad grupal de carácter trimestral.

**Grupo II 12:30 a 14:00h**  
**Dos veces al mes**



**MARTES 24**

EL CENTRO  
PERMANCERÁ  
CERRADO



**MIÉRCOLES 25**  
FESTIVO

**JUEVES 26**



**VIERNES 27**



(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

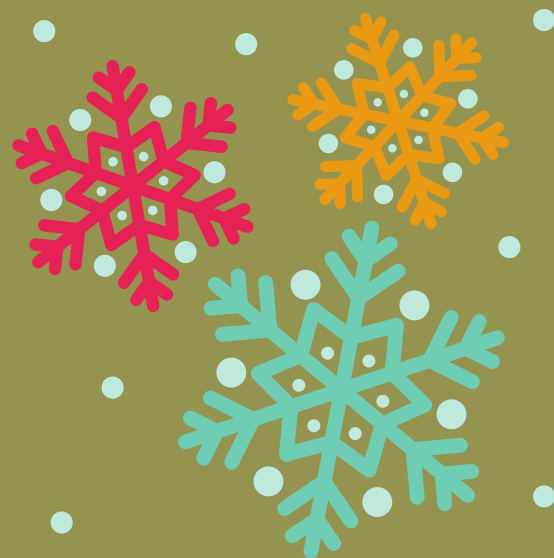
[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

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



# SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE 2024

LUNES 30



MARTES 31

EL CENTRO  
PERMANCERÁ  
CERRADO



**“Es hora de que la vergüenza cambie de bando. Gracias a todos ustedes tengo fuerzas para llevar esta lucha hasta el final. Esta lucha que dedico a todas las personas, mujeres y hombres que son víctimas de violencia sexual en el mundo. A todas esas víctimas quiero decir hoy: miren a su alrededor, no están solas”.**

**Gisèle Pélicot**



(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/espaciodeigualdadnievestorres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres)

