

# ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

## PROGRAMACIÓN ENERO 2026



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, 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Festivos cierra el centro. Día 6 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:

- Disponibilidad de aula digital
- Préstamo de libros
- Préstamo libre de tablets con conexión a internet
- Exposición Smartphonerías



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 5 AL 9 DE ENERO 2026

LUNES 5



“ENAMÓRATE DE TI, DE LA  
VIDA Y LUEGO DE QUIEN  
TÚ QUIERAS”

FRIDA KAHLO

MARTES 6

FESTIVO



“VIVIR ES TENER  
OPINIONES, DEBERES,  
ASPIRACIONES, IDEAS”

EMILIA PARDO BAZÁN

MIÉRCOLES 7



“LA LUCHA POR LOS  
DERECHOS DE LAS  
MUJERES NO ES SOLO UNA  
CUESTIÓN DE IGUALDAD,  
SINO UNA CUESTIÓN DE  
JUSTICIA Y LIBERTAD”

CLARA ZETKIN

JUEVES 8

MAÑANA

**Mujeres de mi memoria (M)**

Vamos a rendir tributo a esa mujer que siempre tenemos presente, que ha tenido influencia en nuestra vida, que nos ha servido de guía, de inspiración. Contaremos su historia y crearemos a través de la técnica de Scrapbooking su biografía en papel con todo aquello que la representaba y que nos la trae de vuelta a la memoria.

Puede ser familiar, amiga o mujer pública, lo importante es que para nosotras es inspiradora. Vamos a darle su lugar en nuestra vida y la daremos a conocer al resto de las participantes

11:00 a 13:00h



VIERNES 9  
MAÑANA

**La mitad del mundo. La mujer en el México indígena (TP)**

Visitamos esta exposición con 98 piezas provenientes de varias culturas mexicanas que ofrecen una mirada plural y diversa a las representaciones femeninas en la cosmovisión indígena.

10:00 a 11:00h



TARDE

**Taller de Comunicación a través del teatro (M)**

Si quieres expresarte y dar espacio y honrar las vidas de mujeres que nos han precedido y que han dejado una huella histórica y personal en cada una de nosotras. Este es tu lugar. Da el paso y ven a vivir una experiencia grupal única.

17:00 a 19:00h



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



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 12 AL 16 DE ENERO 2026

## LUNES 12 MAÑANA

### Autocuidado a través del movimiento Grupo 1 (M)

El cuerpo acumula tensiones, expresa malestares emocionales no resueltos. Para dejarle estar y procurar cuidados y bienestar, te proponemos este grupo de Autocuidado. Dirigido a mujeres mayores de 65 años. Plazas limitadas.

12:30-14:00h  
Quincenal



## TARDE

### Taller de Empleo: Claves para una búsqueda de trabajo eficaz. (M)

En un entorno laboral en constante cambio, la búsqueda de empleo requiere estrategia, autoconocimiento y herramientas actualizadas. Este taller te permitirá disponer de una guía práctica y estructurada para optimizar tu proceso de búsqueda laboral, aumentando tus posibilidades de encontrar oportunidades alineadas con tu perfil y objetivos profesionales

18:00 a 19:30h

## MARTES 13 MAÑANA

**Grupo "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.  
10:30-12:30h

### Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)

Todos los martes resolveremos tus dudas sobre tu contrato de trabajo, salario, horario, permisos, vacaciones y tus derechos laborales. ¡Te esperamos!

11:30 a 13:30h Semanal



## TARDE

### Lectoras conectadas (M)

17:00 a 18:30h

**Coral por la igualdad  
coro de mujeres (M)**  
18:30 a 19:45h



## MIÉRCOLES 14 MAÑANA

**Visita al Museo del Romanticismo:  
Voces de Mujeres (TP)**  
Conoce los testimonios de mujeres del siglo XIX, seguida de una tertulia en la que podremos intercambiar impresiones sobre los temas abordados en la visita.  
11:00 a 13:00h Quincenal

## TARDE

### Aula digital

**¿Qué hacer si me hackean? (M)**  
¿Te ha llegado alguna vez un correo electrónico o un SMS sospechoso? En estas dos sesiones te vamos a dar claves para identificar los hackeos, cómo actuar, conocer los canales de denuncia y aprender estrategias de prevención y hábitos de ciberseguridad

17:30-19:30h



## JUEVES 15 MAÑANA



### Biodanza (M)

¿Quieres expresarte a través del cuerpo con libertad?  
A través de la música, el movimiento y el encuentro en grupo, se estimula la capacidad afectiva y creativa. No es necesario saber bailar. Trae ropa cómoda, una botellita de agua, y una esterilla para el suelo.

12:00 a 14:00h Quincenal

### EnRADIAdas.

### El podcast en el barrio (TP)

Si quieres tomar la palabra, si quieres escuchar y ser escuchada/o, eres bienvenida/o al podcast EnRADIAdas. Construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir con perspectiva de género. Este mes comenzamos a darle forma al programa de marzo que queremos que sea muy especial y abierto al barrio  
17:45h a 19:45h Mensual



## VIERNES 16 MAÑANA

**Montaje Fotografía los barrios (TP)**  
Después de salir móvil en mano y fotografiar los seis barrios que componen el distrito de Chamartín, toca juntarse y seleccionar las fotos que van a ir a la exposición en el Espacio de Igualdad.

10:30 - 12:00h



### Tejiendo historias (M)

Espacio creativo que combina la narración oral escénica con la importancia de que las mujeres cuenten sus relatos. Ven a conectarte con la narradora que llevas dentro y aprende las técnicas para que todo el mundo se quede embelesado al escucharte.

12:00 - 14:00h

## TARDE

**Taller de Comunicación a través  
del teatro (M)**  
17:00 a 19:00h

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

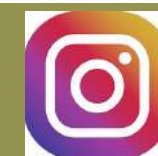


políticas sociales,  
familia e igualdad

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 19 AL 23 DE ENERO 2026

## LUNES 19 MAÑANA

### “Tejiendo Emociones: Cuerpo, Memoria y Libertad” (M)

En este taller, compartiremos emociones y experiencias en un círculo de diálogo, exploraremos nuestros sentimientos a través de movimientos conscientes, gestos y ejercicios teatrales sencillos, y usarán pelotas, pañoletas y tarjetas de emociones como herramientas para expresarse.

10:15 - 11:45h



### Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M)

El cuerpo acumula tensiones, expresa malestares emocionales no resueltos. Para dejarle estar y procurar cuidados y bienestar, te proponemos este grupo de Autocuidado.

Dirigido a mujeres mayores de 65 años. Plazas limitadas.

12:30-14:00h

Quincenal



## MARTES 20 MAÑANA

### Te llevamos al huerto (TP)

Entender el ciclo de las siembras, cosechas, sus frutos y cómo cuidarlos. ¡Ven preparada/o para mancharte! En enero el huerto necesita cuidados para proteger los cultivos del frío invernal.

11:15 a 13:15h Quincenal

### Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal



## TARDE

### Coral por la igualdad Coro de mujeres (M)

¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? ¡Cantando también construimos igualdad!

18:30 a 19:45h

Quincenal



## MIÉRCOLES 21 MAÑANA

### Taller de menopausia (TP)

Con este taller abordaremos la promoción de la salud en este período desde la sexualidad, el fomento de ejercicio físico, los cambios hormonales, la alimentación, prevención de posibles patologías. Impartido por profesionales del Centro de Salud Ciudad Jardín de Chamartín

11:00 - 13:00h

## TARDE

### Aula digita (TP)I

¿Qué hacer si me hackean? (M)

17:30-19:30h



### Querer(se) bien: construyendo relaciones sanas (M)

Un taller para entender mejor cómo construimos relaciones con otras personas y qué lugar ocupamos dentro de ellas, así como los acuerdos —a veces invisibles— que marcan nuestra manera de relacionarnos. Descubriremos nuevas formas de vincularnos desde la autenticidad y el amor propio.

18:00-19:30h

## JUEVES 22 MAÑANA

### Vincul-Arte: Taller de posavasos (M)

En esta edición, os invitamos a diseñar y decorar unos posavasos, una actividad sencilla y divertida que despierta la imaginación y fomenta la conexión con las personas que te rodean. En colaboración con Proyecto de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

10:30 a 12:00h Mensual

### Tertulia con mi abogada: maltrato en mujeres de avanzada edad (TP)

12:00 - 14:00h



## TARDE

### Círculo de saberes (M)

Os invitamos desde un espacio seguro a compartir experiencias y poner en valor las historias personales y colectivas como fuente de conocimiento.

Encuentros mensuales.

17:00 a 18:30h

## VIERNES 23 MAÑANA

### Yoga y bienestar (M)

Este espacio está pensado especialmente para mujeres que desean regalarse un momento de calma, movimiento consciente y bienestar, en medio del ritmo acelerado de cada día. Cada clase se adapta al ritmo y las necesidades de las participantes. Anímate a ser parte de este encuentro semanal contigo misma.

12:00 a 14:00h



## TARDE

### Taller de Comunicación a través del teatro (M)

Si quieres expresarte y dar espacio y honrar las vidas de mujeres que nos han precedido y que han dejado una huella histórica y personal en cada una de nosotras. Este es tu lugar. Da el paso y ven a vivir una experiencia grupal única.

17:00 a 19:00h

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



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 26 AL 30 DE ENERO 2026



**LUNES 26  
MAÑANA**

## **Colorful breakfast (TP)**

Colorful es un espacio libre de prejuicios y de niveles en el que desayunamos y charlamos en inglés para hablar de temas como la igualdad y la diversidad

**10:15 a 11:30h Mensual**

## **Autocuidado a través del movimiento**

**Grupo 1 (M)**

**12:30 a 14:00h Quincenal**



**TARDE**

## **Taller de Empleo: Herramientas para superar una entrevista de trabajo (M)**

En un mercado laboral cada vez más competitivo, dominar las habilidades necesarias para enfrentar con éxito una entrevista de trabajo se ha convertido en un factor decisivo. Con este taller podrás aprender herramientas prácticas y estrategias efectivas para preparar adecuadamente un proceso de selección.

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



**MARTES 27  
MAÑANA**

## **Grupo "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.

**10:30-12:30h**

## **Te llevamos al huerto (TP)**

Aprender a contactar con el ciclo del campo y a observar según el periodo del año. En diciembre el huerto vuelve a preparar la tierra para que esté fértil y saludable

**11:15 a 13:15h Quincenal**



## **Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)**

Todos los martes resolveremos tus dudas sobre tu contrato de trabajo, salario, horario, permisos, vacaciones y tus derechos laborales. ¡No hace falta que solicites cita, te esperamos!

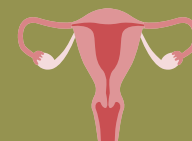
**11:30 a 13:30h Semanal**

**MIÉRCOLES 28  
MAÑANA**

## **Taller de menopausia (TP)**

Con este taller abordaremos la promoción de la salud en este período desde la sexualidad, el fomento de ejercicio físico, los cambios hormonales, la alimentación, prevención de posibles patologías.

Impartido por profesionales del Centro de Salud Ciudad Jardín de Chamartín



**11:00 - 13:00h**

**TARDE**

## **Recuerdos Compartidos:**

### **Fotograma a fotograma (TP)**

En este taller hablaremos del proceso de duelo a través de un cortometraje y crearemos nuestro propio fotograma. En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado - CMSc Chamberí- Tetuán.

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



**JUEVES 29  
MAÑANA**

## **Biodanza (M)**

¿Quieres expresarte a través del cuerpo con libertad?

A través de la música, el movimiento y el encuentro en grupo, se estimula la capacidad afectiva y creativa.

No es necesario saber bailar.

Trae ropa cómoda, una botellita de agua, y una esterilla para el suelo.

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



**VIERNES 30  
MAÑANA**

## **Tejiendo historias (M)**

Espacio creativo que combina la narración oral escénica con la importancia de que las mujeres cuenten sus relatos. Ven a conectarte con la narradora que llevas dentro y aprende las técnicas para que todo el mundo se quede embelesado al escucharte.

**12: 00 - 14:00h**

**TARDE**

## **Taller de Comunicación a través del teatro (TP)**

Si quieres expresarte y dar espacio y honrar las vidas de mujeres que nos han precedido y que han dejado una huella histórica y personal en cada una de nosotras. Este es tu lugar. Da el paso y ven a vivir una experiencia grupal única.

**17:00 a 19:00h**



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



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)

