

# ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2025



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.

### 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 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 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

## LUNES 3 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. Podrás aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo en esta actividad grupal de carácter trimestral.

Dirigido a mujeres mayores de 65 años. Plazas limitadas.

12:30-14:00h  
Quincenal



## TARDE

### Taller: Potenciando el Empleo: alternativas y mejoras, para Empleadas del Hogar (M)

18:00 a 19:30h  
Quincenal



## MARTES 4 MAÑANA

### Te llevamos al huerto (TP)

Aprovechando los excedentes de frutos del huerto, te invitamos a conocer cómo hacer compota con los membrillos y tomates.

11:15 a 13:15h Quincenal

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



11:30 a 13:30h Semanal

## TARDE

### Lectoras Conectadas (M)

Los primeros martes de mes recorreremos juntas lugares e historias escritas por mujeres. Este mes la novela elegida será: Hamnet de Maggie O'Farrell ¿Quieres formar parte de este grupo de lectoras?

17:00 a 18:30h Mensual



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

18:30 a 19:45h



## MIÉRCOLES 5



“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 6 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

## TARDE



### Customización textil (M): Realiza tu propia funda de libro o e-book

Con la finalidad de reutilizar nuestras prendas en desuso, en este taller crearemos desde cero distintas piezas a través de la reutilización textil.

Tráete retales como sábanas, colchas que ya no uses, así como hilo y aguja. Y sobre todo, prepárate para desatar tu imaginación.

18:00 a 19:30h Quincenal

## VIERNES 7 MAÑANA

### Visita al Altar de los Muertos (TP)

Os ofrecemos en este mes tan especial la visita guiada al altar en la Casa de México para conocer una de las tradiciones milenarias más destacadas del país fruto del sincretismo prehispánico y católico que refleja la riqueza cultural de México

10:30 a 12:00h



## TARDE

Espacio Digital: ven, comparte uno de nuestros ordenadores, y navega por internet (M)

17:30h a 19:30h.

3 veces al mes



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



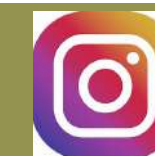
políticas sociales,  
familia e igualdad

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 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

**LUNES 10**  
**FESTIVO**



“ MI SILENCIO NO ME  
PROTEGIÓ. TU SILENCIO  
NO TE PROTEGERÁ ”

**AUDRE LORDE**

**MARTES 11**  
**MAÑANA**

**Grupo Alas para volar. En el 25N, los cuidados en el centro (M)**  
En este mes dedicado a la erradicación de la violencia machista, el tema central del grupo girará sobre las bases de las relaciones de buen trato, como camino de recuperación en las relaciones de violencia machista, constituyéndose los cuidados como elemento fundante de las relaciones afectivas satisfactorias y libres de violencia.

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

**Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)**  
**11:30 a 13:30h Semanal**



**TARDE**

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



**MIÉRCOLES 12**  
**MAÑANA**

**Recuerdos compartidos:  
Homenaje a la vida y legado de  
nuestras personas queridas (TP)**  
Te invitamos a un taller donde sumergirnos en nuestros recuerdos para rendir homenaje a alguna persona querida o lugar asociado y con ello agradecer su legado, a través de un trabajo con imágenes.  
En colaboración con Proyecto de Prevención de Duelo Complicado - Comunidades Compasivas y los CMSc de Tetuán y Chamberí.



**11:00 a 13:00h Mensual**

**TARDE**

**Solución de problemas técnicos  
con el móvil (M)**  
Te ofrecemos habilidades clave para mejorar su rendimiento y herramientas para garantizar una experiencia de navegación eficaz.  
**17:30h a 19:30h.**



**JUEVES 13**  
**TARDE**

**Customización textil (M)**

Con la finalidad de reutilizar nuestras prendas en desuso, en este taller crearemos desde cero distintas piezas a través de la reutilización textil.  
Tráete retales como sábanas, colchas que ya no uses, así como hilo y aguja. Y sobre todo, preparada para desatar tu imaginación. Nos juntamos para compartir experiencias y vivencias.

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



**VIERNES 14**  
**MAÑANA**

**Pensamos la exposición: los barrios de Chamartín (TP)**

Después de salir móvil en mano y fotografiar los 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. Tanto si has participado en las salidas como si no, eres bienvenida/o a pensar juntas la mirada barrial.



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

**TARDE**

**Espacio Digital (M)**  
**Ven, comparte uno de nuestros ordenadores, y navega por internet**

Este Espacio tiene como objetivo favorecer el acceso tecnológico a mujeres para buscar empleo, así como facilitar el acceso a internet y herramientas ofimáticas.

**17:30h a 19:30h.**  
**3 veces al mes**



(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 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

## LUNES 17 MAÑANA

### Vincul-Arte:

**Elabora tu propio marco de fotos (M)**  
Ofrecemos este espacio para fomentar la creatividad y las conexiones personales a través de diferentes manualidades y expresiones artísticas. Os invitamos a construir un marco de fotos de manera sencilla. Una actividad divertida que despierta la imaginación y fomenta la conexión con las otras personas participantes. No hace falta tener experiencia, ¡solo ganas de crear y de dejarte llevar por el momento!. En colaboración con Proyecto de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

10:30 a 12:00h Mensual

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

12:30 a 14:00h Quincenal

### TARDE

**Taller: Potenciando el Empleo:  
alternativas y mejoras, para  
Empleadas del Hogar (M)**  
18:00 a 19:30h Quincenal

## MARTES 18 MAÑANA

### Te llevamos al huerto (TP)

En este taller podrás aprender a contactar con el ciclo del campo, y observarlo según el periodo del año. Hoy toca preparar la tierra para el nuevo cultivo de otoño.

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



### 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

Tres veces al mes



## MIÉRCOLES 19 MAÑANA

### Desayunos de actualidad por el 25 de Noviembre (M)

Si quieres un rincón relajado con una buena conversación para hablar de temas de actualidad con perspectiva de género, este es tu lugar. Ven con temas que quieras compartir de actualidad y que tengas ganas de charlar en un espacio feminista.

Dirigido a mujeres  
11:45 a 13:15 h



### TARDE

### Solución de problemas técnicos con el móvil (M)

Te ofrecemos habilidades clave para mejorar su rendimiento y herramientas para garantizar una experiencia de navegación eficaz.

17:30h a 19:30h.



## JUEVES 20 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

### TARDE

### EnRADIAdas.



### El podcast en el barrio (M)

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 episodio el programa tratará sobre las empleadas del hogar y de los cuidados.

17:45h a 19:45h Mensual

## VIERNES 21 TARDE

### Tejiendo Historias (M) Taller de narración y expresión para las mujeres.

Este taller compuesto por seis sesiones combina la narración oral escénica y la importancia de que las mujeres cuenten sus relatos. Cada mujer es portadora de una historia que merece ser contada, escuchada y puesta en escena desde un lugar de autenticidad y poder.

12:00 a 14:00h Quincenal



**Espacio Digital: ven,  
comparte uno de nuestros  
ordenadores, y navega por  
internet (M)**

17:30h a 19:30h.

3 veces al mes



(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 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025



## LUNES 24 MAÑANA

### Colorful breakfast (TP)

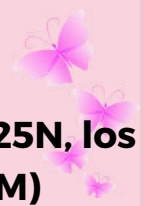
Colorful es un espacio libre de prejuicios y de niveles en el que desayunamos y charlamos en inglés para hablar de temas como la igualdad y la diversidad  
**10:15 a 11:30h Mensual**

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



El cuerpo acumula tensiones, expresa malestares emocionales no resueltos. En este grupo podrás aumentar tu bienestar físico y aceptar las posibilidades de tu cuerpo en esta actividad grupal de carácter trimestral.  
Dirigido a mujeres mayores de 65 años. Plazas limitadas.  
**12:30-14:00h Quincenal**

## MARTES 25 MAÑANA



### Grupo Alas para volar. En el 25N, los cuidados en el centro (M)

En este mes dedicado a la erradicación de la violencia machista, el tema central del grupo girará sobre las bases de las relaciones bientratantes, como camino de recuperación en las relaciones de violencia machista, constituyéndose los cuidados como elemento fundante de las relaciones afectivas satisfactorias y libres de violencia.  
**10:30-12:30h Quincenal**

### Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M) 11:30 a 13:30h Semanal

### Conversamos sobre María Blanchard con la historiadora Josefina Alix (TP)

Conoce acerca de la figura de la pintora María Blanchard, la primera mujer en España en adoptar el estilo cubista y en experimentar en sus composiciones con la fragmentación y las múltiples perspectivas.  
**17:00 a 18:30h**



## MIÉRCOLES 26 MAÑANA

### Lectura poética: mujeres Asociación Vecinal Valle-Inclán con pisolabis (TP)

Las compañeras y compañeros de la Asociación Vecinal Valle-Inclán nos comparten una selección de poemas de diversos autores sobre las mujeres en distintos momentos vitales, roles, estereotipos, maternidad, amor, sufrimiento y también fortaleza y pura alegría. El evento irá acompañado de un pisolabis.

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



## JUEVES 27 MAÑANA

### Tertulia con mi abogada: Derecho de sucesiones (TP)

Este mes la abogada nos resolverá nuestras dudas sobre las diferencias entre la sucesión testada (con testamento) e intestada (sin testamento) y sobre el testamento vital. ¡No te lo pierdas!

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



## TARDE



### Círculo de saberes y memorias: entre fuegos y raíces (M)

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

Después de compartir y charlar, daremos espacio a la parte creativa que nos ayude a transformar lo vivido en huella compartida.  
**17:00 a 18:30h Mensual**

## VIERNES 28 MAÑANA

### Acto conmemorativo por el 25N (TP)

Cada 25 de Noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, tenemos mucho que reivindicar y hablar sobre la violencia que las mujeres sufrimos por el mero hecho de serlo. Queremos invitarte a que te unas a esta mañana de reflexión y reivindicación.

El acto tendrá el privilegio de contar con la representación de las mujeres que participan en el taller de Tejiendo historias y la Coral del Nieves Torres.

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



## TARDE

### Espacio Digital: ven, comparte uno de nuestros ordenadores, y navega por internet (M)

**17:30h-19:30h.**

**3 veces al mes**



(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)

