

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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

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. Días 24 y 31 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 1

MAÑANA

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



TARDE

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

Taller quincenal en formato online para empleadas del hogar y de los cuidados, con el objetivo de valorar alternativas y mejoras de empleo en el momento actual o el acceso a un puesto de trabajo.

18:00 a 19:30h

Quincenal



MARTES 2

MAÑANA



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. ¡Te esperamos!



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: Herland o El país de las mujeres de Charlotte Perkins Gilman, ¿Quieres formar parte de este grupo ?

17:00 a 18:30h Mensual

MIÉRCOLES 3

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

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

17:30h a 19:30h.



JUEVES 4

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 5

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 13:30h



TARDE

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

17:30h a 19:30h.

Viernes



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



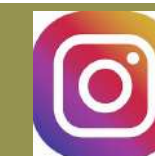
políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

LUNES 8
FESTIVO



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

FRIDA KAHLO

MARTES 9
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)**
11:30 a 13:30h Semanal



**Claves para autocuidarse en
Navidad (M)**

La Navidad puede ser una época
llena de ilusión, pero también de
ajetreo. Por eso, te invitamos a
participar en este taller para
reconectar contigo misma,
compartir con otras mujeres,
disfrutar de un momento de calma y
redescubrir la importancia del buen
trato hacia nosotras mismas

17:00 - 18:30h

TARDE



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



MIÉRCOLES 10
MAÑANA

Montaje Fotografía los barrios (TP)
Después de salir móvil en mano y
fotografiar los seis barrios del
distrito, 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
10:00 - 11:30h

**Vivir con buen trato:
Evaluamos el año (M)**
Cerramos el año con la evaluación del
grupo, para recoger los frutos de estos
meses y asumir nuevos desafíos. A
través de dinámicas de evaluación,
detectaremos necesidades y
acordaremos contenidos de su interés,
diseñando así la programación de
grupo del próximo año.
12:00 a 13:30h. Mensual.

TARDE

**Aula Digital: infórmate usando el
móvil (M)**
17:30h a 19:30h.



JUEVES 11
TARDE

Nos vamos al cine (TP)
Te invitamos a la proyección de la
película "El padre" en la Sala Mirador.
Nos ponemos las gafas moradas para
identificar juntas los mandatos
patriarcales y racistas en torno a la
crisis de los cuidados
11:00 - 13:30
Cines Paz c/ Fuencarral 125



VIERNES 12
MAÑANA

Yoga y bienestar (M)
Este espacio está pensado
especialmente para mujeres que
deseen 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 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.
Viernes



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 15 MAÑANA

Vincul-Arte: Elaboramos nuestros adornos navideños (M)

En este taller de encuentro y aprendizaje compartido, construiremos adornos navideños con ideas simples y recicladas que servirán de decoración. Es una actividad para todos los niveles de experiencia, solo hacen falta las ganas de crear y dejarse 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 1 (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 16 MAÑANA

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

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 17 MAÑANA

Recuerdos Compartidos: Unas Navidades Distintas (M)

Os invitamos a un taller donde reflexionaremos sobre las convenciones sociales, mitos y estereotipos relacionados con la navidad, dando espacio también a las emociones difíciles que pueden aparecer en esta época del año.

En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Compasivas - CMSc Chamberí y Tetuán

11:00 a 13:00 h

TARDE

Aula Digital: Infórmate usando el móvil (M)

En este taller aprenderemos a buscar datos de forma segura, identificar fuentes confiables y aprovechar mejor las posibilidades que nos ofrece la tecnología en el día a día. ¡Anímate a participar!

17:30h a 19:30h.



JUEVES 18 MAÑANA

Brindamos juntas por el 2025 (TP)

Como cada año, queremos dedicar un tiempo a todas las mujeres que dais forma a este lugar festejando todo lo vivido durante el 2025. Como siempre, nos gusta recoger los sentires de vuestra experiencia en el centro. Después compartiremos una experiencia colectiva de biodanza para conectar con el cuerpo y la alegría. Para a continuación deleitarnos con nuestra coral. Al finalizar, haremos un ágape y os invitamos a que traigáis algo rico para compartir.

12:00 a 14:00h

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 19 TARDE

Tertulia con mi abogada (M)
La ley del Tribunal del Jurado ha cumplido 30 años en España. Este mes junto a la abogada conoceremos cómo son los juicios, qué tipo de delitos son competencia del Jurado Popular, quién puede formar parte de un Jurado popular y quiénes pueden excusarse de actuar como Jurado.

¡No te lo pierdas!

12:00 a 14:00h Mensual



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

17:30h a 19:30h.

Viernes



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 22 MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (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 23 MAÑANA

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



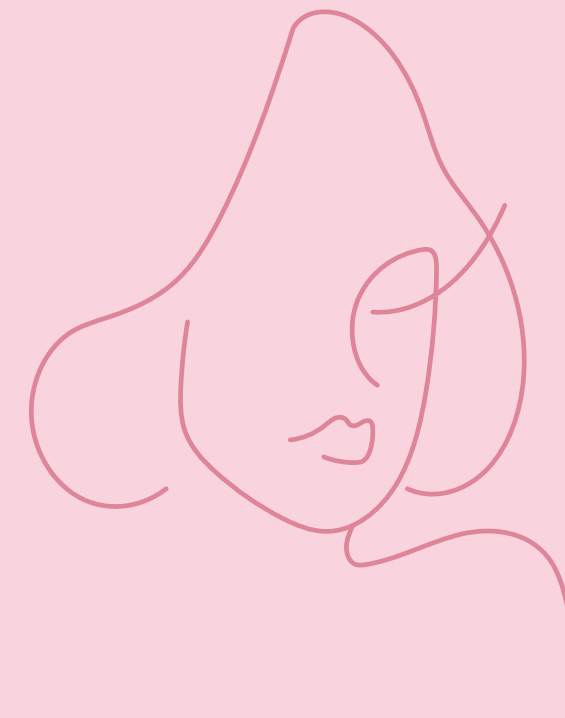
MIÉRCOLES 24 FESTIVO



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

FRIDA KAHLO

JUEVES 25 FESTIVO



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

FRIDA KAHLO

VIERNES 26 TARDE

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

El Espacio de Igualdad Nieves Torres continúa su aula digital para favorecer el acceso tecnológico a las mujeres, tanto con el objetivo de promocionar la Búsqueda Activa de Empleo, como de facilitar el acceso a internet y de las herramientas ofimáticas. Acércate al Espacio y disfruta de manera autónoma de los equipos informáticos.

17:30h-19:30h.
Viernes



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

**LUNES 29
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



**MARTES 30
MAÑANA**



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

EMILIA PARDO BAZÁN

**MIÉRCOLES 31
FESTIVO**



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

CLARA ZETKIN

(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

