

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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

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.

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 2 AL 6 DE FEBRERO 2026

LUNES 2

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M)

En este grupo te invitamos a crear un espacio para habitar tu cuerpo con mayor presencia, respeto y bienestar.

A través de un trabajo grupal y continuo de carácter trimestral, podrás favorecer tu bienestar físico y conectar con las posibilidades reales de tu cuerpo, aceptándolo y acompañándolo con amabilidad. Dirigido a mujeres mayores de 65 años. Plazas limitadas.

12:30-14:00h
Quincenal



MARTES 3 MAÑANA

Te llevamos al huerto (TP)

Entender el ciclo de las siembras, cosechas, sus frutos y cómo cuidarlos. ¡Ven preparada/o para mancharte! En febrero 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

Lectoras conectadas (M)

Seguimos leyendo, seguimos conectadas. Los primeros martes de mes recorreremos juntas lugares e historias escritas por mujeres, creando en cada charla, un cuarto propio. Este mes la novela elegida será: Entre visillos de Carmen Martín Gaité.

¿Quieres formar parte de este grupo?

17:00 a 18:30h



Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

Taller de menopausia (TP)

Tercer encuentro del taller dirigido por profesionales del C.S Ciudad Jardín de Chamartín, vamos a comprender la menopausia desde un enfoque holístico. En esta última sesión se pondrá el foco en la sexualidad, el ejercicio físico y los ejercicios de suelo pélvico.

Impartido por profesionales del Centro de Salud Ciudad Jardín de Chamartín

11:00 - 13:00h



JUEVES 5

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 6 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



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 9 AL 13 DE FEBRERO 2026



**LUNES 9
MAÑANA**

Autocuidado a través del movimiento Grupo 1 (M)

En este grupo te invitamos a crear un espacio para habitar tu cuerpo con mayor presencia, respeto y bienestar donde podrás favorecer tu bienestar físico y conectar con las posibilidades reales de tu cuerpo, aceptándolo y acompañándolo con amabilidad. Mujeres mayores de 65 años.

12:30-14:00h Quincenal

TARDE



Compras y banco on line. (M)

¿Cuántas veces no nos hemos sentido seguras cuando hemos realizado alguna operación económica online, ya sea interactuar con nuestro banco como hacer compras online? Este taller distribuido en tres sesiones nos va a ser todas unas expertas y no entrar en trampas que nos roben datos personales. **En colaboración con**

Fundación Orange

17:00 a 19:45h



**MARTES 10
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



Coral por la igualdad Coro de mujeres (M)

18:30 a 19:45h



MIÉRCOLES 11



JUEVES 12

MAÑANA

Saberes de mujeres: Flor prensada por Azucena Aparicio (M)

Queremos dar espacio y voz a las mujeres del espacio de igualdad para que compartan sus saberes. Este mes Azucena, usuaria y vecina, nos va a mostrar su trabajo de décadas de flor prensada que muchas hemos recibido en forma de felicitaciones navideñas.

18:00 a 19:30h



**VIERNES 13
MAÑANA**

Tejiendo historias (M)

Espacio creativo que une la narración oral escénica con la fuerza y la necesidad de que las mujeres cuenten sus propias historias. Una invitación a conectar con la narradora que habita en ti y a descubrir técnicas para cautivar, emocionar y mantener al público completamente cautivado con tu voz y tus relatos.

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

madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 16 AL 20 DE FEBRERO 2026



**LUNES 16
MAÑANA**

Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M)

En este grupo te invitamos a crear un espacio para habitar tu cuerpo con mayor presencia, respeto y bienestar.

A través de un trabajo grupal y continuo de carácter trimestral, podrás favorecer tu bienestar físico y conectar con las posibilidades reales de tu cuerpo, aceptándolo y acompañándolo con amabilidad. Mujeres mayores de 65 años.

12:30-14:00h Quincenal

TARDE



Compras y banco on line. (M)

¿Cuántas veces no nos hemos sentido seguras cuando hemos realizado alguna operación económica online, ya sea interactuar con nuestro banco como hacer compras online? Este taller distribuido en tres sesiones nos va a ser todas unas expertas y no entrar en trampas que nos roben datos personales. En colaboración con Fundación Orange

17:00 a 19:30h

**MARTES 17
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!

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

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



MIÉRCOLES 18

TARDE

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 19
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 20
MAÑANA**

Fotografía los barrios (TP)

Una vez elegida las fotos vamos a montar la exposición. Este taller es un ejemplo de working process.

Tanto si has participado anteriormente como si no, eres bienvenida/o a pensar juntas la mirada barrial.



10:15 - 12:00h

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. Anímate a ser parte de este encuentro semanal contigo misma.

12:00 a 13:30h



TARDE

Taller de Comunicación a través del teatro (TP)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres



SEMANA DEL 23 AL 27 DE FEBRERO 2026



LUNES 23 MAÑANA

Colorful breakfast (TP) Special Valentine's day

Hablar inglés nunca fue tan fácil y divertido. Os invitamos a un desayuno en inglés. Colorful es un espacio diverso en el que podremos desayunar y charlar sobre igualdad y diversidad. Ven a practicar y charlar en inglés en un ambiente distendido para todas las edades y niveles



10:15 a 11:30h Mensual

Autocuidado a través del movimiento
Grupo 1 (M)
12:30 a 14:00h Quincenal



TARDE

**Taller de Fundación Orange:
Compras y banco on line (M)**
17:00 a 19:30h Semanal



MARTES 24 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 para 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

Iluminadoras medievalistas (TP)

Josefina Alix nos habla acerca de The Dinner Party, la emblemática obra de Judy Chicago. A través de esta conferencia, exploraremos el aporte fundamental de las mujeres en la sociedad y reflexionaremos críticamente sobre su invisibilización y ausencia en los relatos históricos

17:00 - 18:30h

MIÉRCOLES 25 MAÑANA

Recuerdos Compartidos: El árbol del legado (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.



11:00 - 13:00 h

TARDE

Ellas en la ciudad (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad y reflexionaremos sobre las diferentes temáticas: feminismo, maternidades, violencia machista y temas transversales al género. En colaboración con la Plataforma Cultural By Women, impulsora del festival Directed by Women Spain.

17:30 - 19:30h



JUEVES 26 MAÑANA

Vincul-arte: Flores decorativas (TP)
Este mes os invitamos a construir unas flores decorativas con material reciclado.
En colaboración con Proyecto de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

10:30 - 12:00 h



Tertulia con mi abogada (TP)

Este mes junto a la abogada conversaremos sobre los derechos de conciliación familiar, personal y laboral y compartiremos nuestras experiencias.

¡No te lo pierdas!

12:00 - 14:00h

Círculo de saberes (M)



Te invitamos a un espacio seguro y cuidado donde compartir experiencias y poner en valor las historias personales y colectivas como fuentes de conocimiento. Tras el intercambio y la escucha, abriremos un tiempo creativo para transformar lo compartido en una huella común. Encuentros mensuales.

17:00 a 18:30h

VIERNES 27 MAÑANA

Exposición Maruja Mallo. Centro de Arte Reina Sofía

Visita guiada para disfrutar de una de las autoras más importantes del siglo XX y una de las principales figuras de la generación del 27.

Plazas limitadas.

12:00 - 13:30h



Tejiendo historias (M)

Espacio creativo que une la narración oral escénica con la fuerza y la necesidad de que las mujeres cuenten sus propias historias. Una invitación a conectar con la narradora que habita en ti y a descubrir técnicas para cautivar, emocionar y mantener al público cautivado con tu voz y tus relatos.

12:00 - 14:00h

TARDE

Taller de Comunicación a través del teatro (TP)

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

