

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN MARZO 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 Smartphonerías

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2026

LUNES 2

MAÑANA

Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M)

En este taller 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. Plazas limitadas.

12:30-14:00h

Quincenal



TARDE

Taller de Fundación Orange: 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.

En colaboración con Fundación Orange. Necesario facilitación de copia de DNI para participar.

17:00 a 20:00 Semanal



MARTES 3

MAÑANA

Te llevamos al huerto (TP)

Aprende a contactar con el campo, a observar, entender el ciclo de las siembras, cosechas, sus frutos y cómo cuidarlos. ¡Ven preparada/o para mancharte!



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. Este mes la novela elegida será: Cumbres borrascosas de Emily Brontë. ¿Quieres formar parte de este grupo de lectoras?

17:00 a 18:30h



Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

MIÉRCOLES 4



JUEVES 5

MAÑANA

Vamos al cine: Invisibles (M)

Ven al cine a ver la película "Invisibles" de Gracia Querejeta.

Tres amigas, quedan una vez a la semana para caminar.

Nos vemos directamente en el cine Princesa a las 10:50 en Plaza de los Cubos. Después de la película hay debate. No te lo pierdas.

10:50 a 13:30h



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

SEMANA DEL 9 AL 13 DE MARZO 2026



**LUNES 9
MAÑANA**

Fiesta por la igualdad (TP)

Invitamos a nuestra celebración del 8M a toda la población usuaria del espacio y a los recursos comunitarios del distrito. Tendremos dinámicas participativas, habrá una clase abierta de Autocuidado a través del movimiento. Y por supuesto cantaremos todas con el Coro de mujeres del Nieves Torres.

12:00-14:00h

TARDE



Seguridad en tu móvil. (M)

Formación financiada por la UE en colaboración con Fundación Orange. Para participar se requiere facilitación de documentación oficial. Con este taller aprenderás: cuáles son los delitos más habituales y cómo prevenirlos, cómo hacer contraseñas seguras, cómo evitar los peligros al utilizar las tarjetas de crédito en Internet, qué hacer en caso de robo o extravío del móvil.

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. Precisa entrevista previa a las nuevas participantes.

10:30-12:30h

Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidadas (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

TARDE

Usos de las IAs en la vida cotidiana (M)

¿Quieres aprovechar la tecnología para hacer tu día a día más fácil? Descubrirás cómo la inteligencia artificial puede convertirse en tu mejor aliada: desde crear recetas con lo que tienes en el frigo, realizar itinerarios de viaje hasta elaborar tu currículum sin complicaciones. Con ejercicios prácticos en un ambiente cálido y cercano, junto a otras mujeres con las mismas ganas de aprender.

¡Anímate, será una experiencia muy útil para tu día a día!

17:00 a 18:30h



**JUEVES 12
MAÑANA**

Tertulia con mi abogada (M)

Este mes, por el Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar que se celebra el 30 de marzo, junto a la abogada conversaremos sobre la obligación desde el pasado 14 de noviembre de evaluar los riesgos para la seguridad y salud asociados a las tareas del hogar de las trabajadoras, como establece el Real Decreto 893/2024. ¡No te lo pierdas!

12:00 a 14:00h

**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.

12:00 - 14:00h

Exposición Maruja Mallo.

Centro de Arte Reina Sofía (TP)

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.

12:00 - 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

SEMANA DEL 16 AL 20 DE MARZO 2026



**LUNES 16
MAÑANA**

Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M)

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



Seguridad en tu móvil. (M)

Formación financiada por la UE en colaboración con Fundación Orange. Para participar se requiere facilitación de documentación oficial. Con este taller aprenderás: cuáles son los delitos más habituales y cómo prevenirlos, cómo hacer contraseñas seguras, cómo evitar los peligros al utilizar las tarjetas de crédito en Internet, qué hacer en caso de robo o extravío del móvil.

17:00 a 19:45h

**MARTES 17
MAÑANA**



Te llevamos al huerto (TP)

En el huerto comunitario Tómatelo con calma tenemos una parcela lista para regar, plantar y recoger lo sembrado. ¿Te apuntas?

11:15 a 13:15h Quincenal



Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Fotografía en los barrios: Inauguración (TP)

La mirada barrial y las vivencias compartidas se verán reflejadas en la exposición que estará disponible para todas las personas que visiten el Espacio de Igualdad. Las fotografías compartirán su experiencia en todo el proceso: desde la realización al montaje y cómo es pasear los barrios del distrito con una mirada atenta. ¡Os esperamos!

17:00 a 18:00h

Coral por la igualdad (M)

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

TARDE

EnRADIAs.

El podcast en el barrio (TP)

Si tienes ganas de tomar la palabra, de escuchar y de ser escuchado/a, eres más que bienvenida/o al podcast

EnRADIAs. Un espacio colectivo donde construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir desde una perspectiva de género. En marzo por la efeméride del 8M ¡grabamos programa! con la colaboración del

Barrio Más Joven.

17:45h a 19:45h

Mensual



**VIERNES 20
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. 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 18:00h

Taller y Muestra teatral: Un Canto entre Fogones y Bigudíes (TP)

El grupo del taller de comunicación a través del teatro hará por el 8M una muestra abierta al público con un picoteo y coloquio posterior. Un espacio donde encontrarse y contarse para tejer hilos de confianza.

18:00 - 19:00 h



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

SEMANA DEL 23 AL 27 DE MARZO 2026

LUNES 23 MAÑANA

Colorful breakfast por el 8M (TP)

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

Seguridad en tu móvil. (M)

Formación financiada por la UE en colaboración con Fundación Orange. Para participar se requiere facilitación de documentación oficial. Con este taller aprenderás: cuáles son los delitos más habituales y cómo prevenirlos, cómo hacer contraseñas seguras, cómo evitar los peligros al utilizar las tarjetas de crédito en Internet, qué hacer en caso de robo o extravío del móvil.

17:00 a 19:45h

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. Precisa entrevista previa a las nuevas participantes.

10:30-12:30h

Asesoría jurídica para empleadas de hogar y cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal

TARDE

Charla sobre los 30 años de la IV Conferencia de Beijing (TP)

Celebramos los 30 años de la conferencia que marcó un hito en la agenda mundial de igualdad reafirmando que los derechos de las mujeres eran derechos humanos y que la igualdad de género era un tema de interés universal

17:00 - 18:30h

MIÉRCOLES 25 MAÑANA



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.

11:00 - 13:00 h

TARDE



Cinefórum "Dirigido por mujeres". (TP)

Visionaremos cortometrajes y documentales feministas dirigidos por mujeres en torno a temas de actualidad. Posteriormente, 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

17:00 - 19:30h

JUEVES 26 MAÑANA

Vincul-arte: Taller portalápices (M)

Este mes os invitamos a construir unos portalápices con material reciclado. En colaboración con Proyecto de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

10:30 - 12:00 h

Hombres por la igualdad

Formación dirigida a las/los profesionales del distrito de Chamartín con el objetivo de dotar de herramientas para la intervención social con hombres en relación con las masculinidades igualitarias. Este mes se tratará sobre adolescencia, jóvenes y masculinidades.

12:00 - 14:00h

TARDE

Círculo de mujeres: entre fuegos y raíces (M)



Te invitamos a un espacio seguro donde compartir experiencias y poner en valor las historias personales y colectivas como fuentes de conocimiento. Cada mes nos acercaremos a un tema común que nos convocará a reflexionar y dialogar desde lo vivido.

17:00 a 18:30h. Mensual

VIERNES 27 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 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

SEMANA DEL 30 AL 31 DE MARZO 2026



LUNES 30
MAÑANA

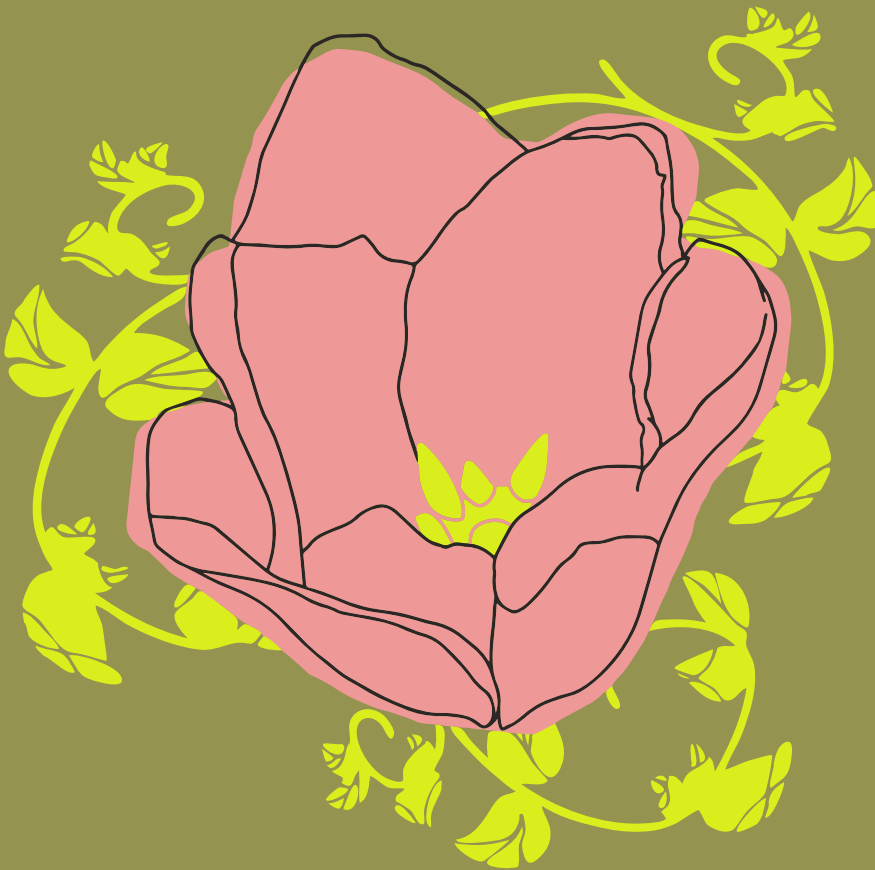
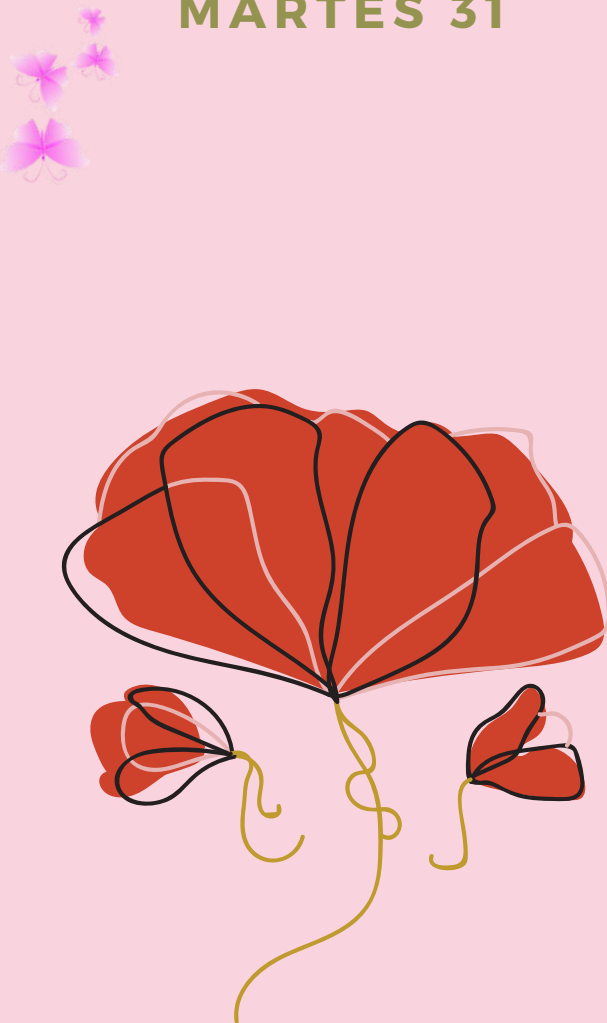
**Autocuidado a través del movimiento
Grupo 2 (M)**

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 a 14:00h Quincenal



MARTES 31



(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

Dirección General de Igualdad contra la
Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

