

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 1 AL 3 DE ABRIL 2026



“NUNCA DUDAS DE QUE UN
PEQUEÑO GRUPO DE PERSONAS
PENSANTES Y COMPROMETIDAS
PUEDAN CAMBIAR EL MUNDO. DE
HECHO, SON LAS ÚNICAS QUE
ALGUNA VEZ LO HAN LOGRADO ”

MARGARET MEAD

MIÉRCOLES 1

“NO ESTOY
ACEPTANDO LAS
COSAS QUE NO
PUEDO CAMBIAR,
ESTOY CAMBIANDO
LAS COSAS QUE NO
PUEDO ACEPTAR”

ÁNGELA DAVIS

**JUEVES 2
FESTIVO**



**VIERNES 3
FESTIVO**

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

FRIDA KAHLO

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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE ABRIL 2026

**LUNES 6
MAÑANA**

Autocuidado a través del movimiento Grupo 1 (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**



 **MARTES 7
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)

Los primeros martes de mes recorreremos juntas lugares e historias escritas por mujeres. Este mes excepcionalmente tenemos dos obras. Un ensayo: Mujer y poder de Mary Beard y un relato breve: El papel pintado amarillo de Charlotte Perkins Gilman. ¿Te apuntas?

17:00 a 18:30h



Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

MIÉRCOLES 8



**JUEVES 9
MAÑANA**

Tertulia con mi abogada (TP)

L.O. Garantía Integral Libertad Sexual

Este mes la abogada explicará cómo detectar la violencia sexual ejercida sobre las mujeres, cómo se manifiesta, a qué recursos acudir y cómo es el procedimiento judicial en España.

¡No te lo pierdas!

12:00 a 14:00h



Saberes de Mujeres El lugar de lo femenino en la cosmovisión budista humanista. (TP)

Espacio abierto a las mujeres que quieren compartir su sabiduría, destrezas y conocimientos. Este mes nuestra compañera Linda Choy compartirá su propia experiencia en la tradición budista, así como el papel que las mujeres han desempeñado tanto en las deidades como en el rol de las venerables. ¿Nos acompañas?

18:00 - 19:30h



**VIERNES 10
MAÑANA**

Visita Carmen Martín Gaité (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.

11:00 - 12:30h

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.

12:00 - 14:00h

TARDE



Actividad Interespacial: Visita Congreso de los Diputados (TP)

Vamos a conocer la sede del parlamento español y descubrir espacios emblemáticos como el hemiciclo y sus salones históricos

14:00 a 16:00h

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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE ABRIL 2026



LUNES 13 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 Internet y Redes Sociales (M)

Formación financiada por la UE en colaboración con Fundación Orange. Para participar se requiere facilitación de documentación oficial. Este taller distribuido en tres sesiones dará herramientas para conocer las ventajas e inconvenientes de las RRSS, aprender a configurar tu WhatsApp de forma segura y herramientas para limitar tu huella digital.

17:00 a 19:45h



MARTES 14 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 cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal



TARDE

Criar en solitario, habitar en desigualdad (TP): monomarentalidad y derecho a la vivienda

El objetivo de la charla realizada por Familias Monomarentales: FAMS es sensibilizar y difundir qué es la monomarentalidad, su evolución histórica y cómo la vivienda se convierte en un factor clave de desigualdad.

17:00 a 18:30h

Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h



MIÉRCOLES 15 TARDE

Estilos de vida saludables (M)

Taller sobre hábitos saludables, siguiendo con el ciclo de cuidados. Este mes pondremos conciencia de nuestra salud de manera holística tanto durante el periodo del ciclo menstrual como en la perimenopausia y menopausia.

Impartido por las y los profesionales del C.S Ciudad Jardín de Chamartín.

11:00 a 13:00h

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 16 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 (TP)

Si tienes ganas de tomar la palabra, de escuchar y de ser escuchada/o, eres más que bienvenida/o al podcast EnRADIAdas. Un espacio colectivo donde construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir desde una perspectiva de género.

17:45h a 19:45h

Mensual



VIERNES 17 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 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 20 AL 24 DE ABRIL 2026



**LUNES 20
MAÑANA**

Colorful breakfast (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 2 (M)

12:30 a 14:00h Quincenal

TARDE

Seguridad en Internet y Redes Sociales (M)



Formación financiada por la UE en colaboración con Fundación Orange. Para participar se requiere facilitación de documentación oficial. Este taller distribuido en tres sesiones dará herramientas para conocer las ventajas e inconvenientes de las RRSS, aprender a configurar tu WhatsApp de forma segura y herramientas para limitar tu huella digital.

17:00 a 19:30h

**MARTES 21
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

Visita al Ilustre Colegio de Abogacía (TP)



Junto a la abogada, por medio del Servicio de Igualdad del Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid, visitaremos el mismo y conoceremos los servicios que ofrece a la ciudadanía como el Servicio de Orientación Jurídica (SOJ) y de Asistencia Jurídica Gratuita. También visitaremos su Museo.

¡No te lo pierdas!

17:00 - 19:00h

**MIÉRCOLES 22
MAÑANA**

Recuerdos Compartidos: A través de la escritura (TP)

Te ofrecemos este espacio donde nos acompañaremos en el recuerdo de las personas queridas, desde la escucha y el apoyo mutuo, a través de un ejercicio de palabras y escritura.

En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado - CMSc Chamberí- Tetuán.

11:00 - 13:00 h



**JUEVES 23
MAÑANA**

Vincul-arte: Maceteros (M)

Este mes os invitamos a decorar nuestros propios maceteros que luego nos llevaremos a casa para sembrar o trasplantar. En colaboración con el Programa de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

10:30 - 12:00 h

Hombres por la igualdad:

Los duelos, la vejez y los hombres

Formación cuyo objetivo es dotar de herramientas para la intervención social con hombres en relación con las masculinidades igualitarias. Dirigido a profesionales de Chamartín

12:00 - 14:00h

TARDE

Círculo de saberes (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 24
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



Políticas Sociales,
Familia e Igualdad

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

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



SEMANA DEL 27 AL 30 DE ABRIL 2026

LUNES 27 MAÑANA



Expresión musical para empoderarte (M) NUEVO

Nuevo taller de expresión artística donde aprenderemos a tocar y cantar músicas tradicionales originarias de México con instrumentos de percusión como la curda, el pandero, la quijada o las castañuelas.

Cantaremos y bailaremos, disfrutando del ritmo y la energía del grupo.

Encuentros quincenales.

10:30-12:00h Quincenal

Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M)

12:30-14:00h Quincenal



Seguridad en Internet y Redes Sociales (M). En colaboración con Fundación Orange

Este taller distribuido en tres sesiones dará herramientas para conocer las ventajas e inconvenientes de las RRSS, aprender a configurar tu WhatsApp de forma segura y herramientas para limitar tu huella digital.

17:00 a 19:30h

MARTES 28 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 para empleadas de hogar y cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal



TARDE

Ellas también pintaban: Iluminadoras en los conventos medievales (TP)

Josefina Alix nos habla acerca de The Dinner Party, la emblemática obra de Judy Chicago. A través de esta conferencia, exploraremos el aporte de las mujeres medievales en la sociedad y reflexionaremos críticamente sobre su invisibilización y ausencia en los relatos históricos. Este mes desvelaremos a Hildegarda de Bingen y Herrada de Landsberg.

17:00 - 18:30h

MIÉRCOLES 29 MAÑANA

Estilos de vida saludables (M)

Taller sobre hábitos saludables, siguiendo con el ciclo de cuidados. Este mes pondremos conciencia de nuestra salud de manera holística tanto durante el periodo del ciclo menstrual como en la perimenopausia y menopausia.

Impartido por las y los profesionales del C.S Ciudad Jardín de Chamartín.

11:00 a 13:00h



JUEVES 30 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



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