

# ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

## PROGRAMACIÓN MAYO 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](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. 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 4 AL 8 DE MAYO 2026

## LUNES 4 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 5 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 leeremos la novela El encaje roto de Emilia Pardo Bazán

¿Te apuntas?

17:00 a 18:30h



**Coral por la igualdad (M)**

18:30 a 19:45h

## MIÉRCOLES 6



## JUEVES 7 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 8 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

### TARDE

**II edición del festival Chamartín Street Vibes**

**Dirigido a jóvenes de Chamartín**  
Festival para la juventud del distrito de Chamartín.

Un espacio dirigido a disfrutar de una tarde de ocio y deporte al aire libre. Habrá música, eventos y premios. Haremos skate, badminton, juegos de mesa, calistenia, serigrafía, graffiti.

Entrada gratuita,

Parque Félix Rodríguez de la Fuente

17:30 a 20:30h

**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 11 AL 15 DE MAYO 2026

**LUNES 11  
MAÑANA**



## Música y arte para empoderarte (M) NUEVO

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

Encuentros quincenales .  
**10:30-12:00h Quincenal**

## Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M) 12:30-14:00h Quincenal



**TARDE**

## Aplicaciones del día a día (M)

Este taller distribuido en tres sesiones nos acercará a las aplicaciones cotidianas como buscar viajes, entretenimiento. Buscar tecnología para mantener hábitos saludables y de cuidado. En colaboración con Fundación Orange.

**17:00 a 19:45h**



**MARTES 12  
MAÑANA**



## Grupo "Alas para volar (M)

Espacio terapéutico para reparar las heridas emocionales consecuencia de las relaciones afectivas en el contexto de la violencia machista y avanzar juntas. Precisa entrevista previa a las nuevas participantes.

**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. ¡No hace falta que solicites cita, te esperamos!

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



**MIÉRCOLES 13**

**TARDE**

## La rueda de las emociones: herramientas para cuidar nuestra salud emocional (M) NUEVO

Abrimos este nuevo taller de bienestar psicológico para permitirnos reconocer, expresar y descubrir en nuestro cuerpo las emociones. Trabajaremos juntas desde el Autocuidado, el Autoconocimiento, el Autoconcepto y la Autoestima, para adquirir herramientas que nos ayuden a sentirnos mejor, fomentando la resiliencia y el crecimiento personal.

**18:30-20:00h Quincenal**



**JUEVES 14**

**TARDE**

## De la Zarzuela al merengue: la gran verbena madrileña (TP)

Este mes de mayo celebramos San Isidro a lo grande: comenzaremos con unos minutos de ambiente castizo para entrar en calor, por lo que os animamos a venir vestidas y vestidos de chulapa o con indumentaria tradicional si lo deseáis. Después, daremos paso a diferentes bailes (chotis, zarzuela, merengue, bachata, pop) para que no pares de moverte, así que os recomendamos también traer ropa y calzado cómodo para disfrutar plenamente de la actividad.

**18:00-19:45h**



**VIERNES 15**

**FESTIVO**



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

# SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO 2026

## LUNES 18 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 1 (M)**  
12:30 a 14:00h Quincenal

## TARDE

### Aplicaciones del día a día (M)

Este taller distribuido en tres sesiones nos acercará a las aplicaciones cotidianas como buscar viajes, entretenimiento. Buscar tecnología para mantener hábitos saludables y de cuidado. En colaboración con Fundación Orange.

17:00 a 19:45h



## MARTES 19 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)

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 (M)

¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? ¡Cantando también construimos igualdad!

18:30 a 19:45h



## MIÉRCOLES 20

## 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 21 MAÑANA

### Acto comunitario en plaza Prosperidad:

### Prospección:

### Jornada por la Igualdad (TP)

Invitamos a toda la ciudadanía a una jornada para reflexionar y sensibilizarnos sobre la corresponsabilidad, los cuidados y los buenos tratos. Con la participación de la Coral del Nieves Torres. En coordinación con la Mesa Comunitaria Sociosanitaria de Chamartín.

11:00 - 13:30



### Biodanza (M)

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

## VIERNES 22 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 25 AL 29 DE MAYO 2026

**LUNES 25  
MAÑANA**



## Música y arte 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. Encuentros quincenales .  
**10:30-12:00h Quincenal**

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

**12:30-14:00h Quincenal**



**TARDE**

## Aplicaciones del día a día (M)

Este taller distribuido en tres sesiones nos acercará a las aplicaciones cotidianas como buscar viajes, entretenimiento. Buscar tecnología para mantener hábitos saludables y de cuidado. En colaboración con Fundación Orange.  
**17:00 a 19:45h**

**MARTES 26  
MAÑANA**



## Grupo "Alas para volar (M)

Espacio terapéutico para reparar las heridas emocionales consecuencia de las relaciones afectivas en el contexto de la violencia machista y avanzar juntas. Precisa entrevista previa a las nuevas participantes  
**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**

**TARDE**

## Coral por la igualdad (M)

¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? ¡Cantando también construimos igualdad!  
**18:30 a 19:45h**

**MIÉRCOLES 27  
MAÑANA**

## Recuerdos compartidos: Cuidados en el duelo (TP)

Te ofrecemos este espacio para abordar el autocuidado en el proceso de duelo en todas sus dimensiones: física, emocional, espiritual y social. En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado - CMSc Chamberí- Tetuán.  
**11:00 a 13:00h Mensual**

## Tertulia con mi abogada (TP)

Este mes junto a la abogada debatiremos sobre Inteligencia Artificial (IA) y su impacto en la violencia contra las mujeres y la violencia entre menores.

¡No te lo pierdas!

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



**TARDE**

**NUEVO: La rueda de las emociones: herramientas para cuidar nuestra salud emocional (M)**  
**18:30-20:00h Quincenal**

**JUEVES 28  
MAÑANA**

## Vincul-arte: Creación de complementos (TP)

La creación manual se convierte en una excusa para compartir, conversar y generar vínculos en un ambiente cercano y cuidado. En colaboración con el Programa de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.  
**10:30 - 12:00 h**

## Hombres por la igualdad: hombres y salud mental

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 mujeres entre fuegos y raíces (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.  
**18:30 - 20:00h. Mensual**

**VIERNES 29  
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)

**17:00 a 19:00h**

## III Encuentro Interespacial de Baile: Que nos quiten lo bailao (TP)

Juegos de calentamiento y zumba, bachata, danza urbana y estilo bollywood serán las estrellas de este encuentro en el que moveremos nuestro cuerpo como herramienta para nuestra salud. Lugar: Espacio de Igualdad Lourdes Hernández  
**17:15 a 19:30h**

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