

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves, 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas y Viernes de 8:00 a 16:00 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
- Exposición Fotografiamos los barrios

SEMANA DEL 1 AL 3 DE JULIO 2026



MIÉRCOLES 1



JUEVES 2 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 3 MAÑANA

Exposición Museo de América (TP)
Visitamos la exposición de fotografía "Nación Trans" que explora las raíces históricas y actuales de la discriminación que enfrentan las mujeres trans indígenas en América. Junto a los Espacios de Igualdad María de Maeztu y Emilia Pardo Bazán.

Punto de encuentro: Museo de América a las 10:45 h
10:45 a 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 14:00h



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO 2026

LUNES 6

MAÑANA

Summer Edition 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 quincenal



MARTES 7

MAÑANA

Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)

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



Lectoras conectadas (M)

Los primeros martes de mes recorreremos juntas lugares e historias escritas por mujeres. Este mes leeremos “Dime que me quieres aunque sea mentira” de Montserrat Roig ¿Te apuntas?

17:00 a 18:30h



Coral por la igualdad (M)

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

18:30 a 20:00h

MIÉRCOLES 8

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!

10:00 a 11:30h



TARDE

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

Taller de bienestar psicológico para permitirnos reconocer, expresar y descubrir en nuestro cuerpo las emociones. Trabajaremos 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 9



VIERNES 10

MAÑANA

Respira en el Parque Berlín (M)

Saluda el día, entonando tu cuerpo en la mejor compañía.

Aprovecharemos este espacio al aire libre del distrito para respirar, ejercitar nuestro foco de atención, y encontrarnos en un grupo seguro de mujeres, para empezar el día.

9:30 a 11:00h



(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 JULIO 2026

LUNES 13



MARTES 14
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.

11:00-12:30h

Asesoría jurídica para empleadas de hogar y cuidados (M)

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 20:00h



MIÉRCOLES 15

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!

10:00 a 11:30h



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



Círculo de mujeres

entre fuegos y raíces (M)

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 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



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



MADRID

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 20 AL 24 DE JULIO 2026

LUNES 20



MARTES 21

TARDE

Mujeres prehistóricas: un viaje feminista por la historia (TP)

Hagamos juntas este viaje para conocer tanto a mujeres y las huellas que han dejado en la historia. Este verano, nos acercamos a nuestras ancestas viajando a la prehistoria. Vamos a responder a preguntas como ¿Han existido sociedades matriarcales? ¿las mujeres solo se encargaban de la recolección y los cuidados?

18:30 a 20:00h



MIÉRCOLES 22
MAÑANA

Respira en el Parque Berlín

Saluda el día, entonando tu cuerpo en la mejor compañía. Aprovecharemos este espacio al aire libre del distrito para respirar, ejercitar nuestro foco de atención, y encontrarnos en un grupo seguro de mujeres, para empezar el día.

10:00 a 11:30h

TARDE



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

Taller de bienestar psicológico para permitirnos reconocer, expresar y descubrir en nuestro cuerpo las emociones. Trabajaremos 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 a 20:00h Quincenal

JUEVES 23
MAÑANA



Vincul-arte (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

Tertulia con mi abogada (TP)

Este mes la abogada explicará cómo realizan las guardias los/as letrados/as del Turno de Oficio de violencia de género, penal y extranjería del Ilustre Colegio de la Abogacía de Madrid.

12:00 a 14:00h

TARDE

Mujeres revolucionarias. Directed by Women. (TP)

Esta sesión de cine está organizada por la plataforma cultural By Women. Vamos a ver tres cortometrajes en torno a mujeres revolucionarias. Y después haremos un coloquio para compartir y conversar sobre la temática.

18:00 a 19:45h

VIERNES 24

MAÑANA

Cubo Gym Chamartín

Vente a disfrutar de una hora de deporte con todos los materiales necesarios al aire libre. Contaremos con un monitor que dirigirá la sesión. Ven preparada para sudar y disfrutar de hacer deporte con otras mujeres del barrio.

Lugar: Parque Félix Rodríguez de la Fuente. Distrito Chamartín en el Cubo Gym

9:00 a 10:00h



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

SEMANA DEL 27 AL 31 DE JULIO 2026



LUNES 27

MAÑANA

Summer Edition

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

11:30 a 13:00h



MARTES 28



MIÉRCOLES 29

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!

11:30 a 13:00h



JUEVES 30



VIERNES 31

MAÑANA

Visita Museo Reina Sofía (M)

Espacio seguro y cuidado donde compartir experiencias y poner en valor las historias personales y colectivas como fuentes de conocimiento.

12:00 a 13:30h



(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

