

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 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:

- Préstamo de libros
- Préstamo libre de tablets con conexión a internet
- Exposición Smartphoneras
- Exposición Fotografíamos los barrios

SEMANA DEL 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

LUNES 3

MAÑANA

Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

Nuestra columna sufre, a lo largo de los años, adaptaciones y modificaciones que muchas veces no son del todo saludables. Este taller invita a conocer su funcionamiento, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro propio bienestar. Ofrece un espacio para cuidarnos y compartir con otras mujeres una actividad enriquecedora en pleno verano.

Dirigido a mujeres preferentemente mayores de 65 años. Plazas limitadas.

10:00 a 11:30h



MARTES 4

MAÑANA

Mujeres en escena. Risas, rebeldía y ritmo (TP)

Un taller para ocupar el escenario con todo lo que somos. Jugaremos con el teatro, el clown, la narración oral y la performance para descubrir nuevas maneras de estar, contar, improvisar y crear juntas. Un espacio donde la risa se convierte en herramienta, el cuerpo en lenguaje y la imaginación en territorio de libertad. No hace falta experiencia previa, solo ganas de explorar, sorprenderse y dejar que la creatividad tome la palabra.

11:00 a 13:00h



MIÉRCOLES 5

MAÑANA

Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

Dirigido a mujeres preferentemente mayores de 65 años. Plazas limitadas.
10:00 a 11:30h

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.

12:00 a 13:30h Quincenal



JUEVES 6

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!

09:00 a 10:15h



Vincul-Arte: Refrescando los vínculos. Taller de abanicos (TP)

Ofrecemos este espacio para fomentar la creatividad y las conexiones personales a través de la decoración de un abanico veraniego, mientras disfrutamos de la compañía y la conversación del grupo. En colaboración con Programa Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

11:00 - 12:30 h



VIERNES 7

MAÑANA

Visita Casa de la Arquitectura: Bienestar en la ciudad (TP)

¿Puede una ciudad ser neutral? ¿Quién decide cómo se diseñan nuestras calles, plazas, viviendas o espacios públicos? En esta visita guiada exploraremos cómo la arquitectura y el urbanismo influyen en nuestra vida cotidiana y por qué incorporar una perspectiva de género es fundamental para construir ciudades más inclusivas, seguras y habitables para todas las personas.

Punto de encuentro: Paseo de la Castellana 67, en la arquería de Nuevos Ministerios. (TP)

11:30 a 12:30h



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

SEMANA DEL 10 AL 14 DE AGOSTO 2026



LUNES 10

Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

Nuestra columna sufre, a lo largo de los años, adaptaciones y modificaciones que muchas veces no son del todo saludables. Este taller invita a conocer su funcionamiento, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro propio bienestar. Ofrece un espacio para cuidarnos y compartir con otras mujeres una actividad enriquecedora en pleno verano. **Dirigido a mujeres preferentemente mayores de 65 años. Plazas limitadas.**

10:00 a 11:30h



MARTES 11 MAÑANA

Mujeres en escena. Risas, rebeldía y ritmo (TP)

11:00 a 13:00h



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



MIÉRCOLES 12 MAÑANA

Mujeres en eje: conoce tu columna vertebral (M)

Nuestra columna sufre, a lo largo de los años, adaptaciones y modificaciones que muchas veces no son del todo saludables. Este taller invita a conocer su funcionamiento, despertar la consciencia y mejorar hábitos posturales, en la búsqueda de nuestro propio bienestar. Ofrece un espacio para cuidarnos y compartir con otras mujeres una actividad enriquecedora en pleno verano. **Dirigido a mujeres preferentemente mayores de 65 años. Plazas limitadas.**

10:00 a 11:30h



JUEVES 13 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!

09:00 a 10:15h



VIERNES 14 MAÑANA

¡Al agua patas! (M)

Disfrutaremos del día en la piscina con la compañía de mujeres estupendas y de nuestros cuerpos en el agua, elemento conector de vida, y aprovecharemos el entorno para abrir bien los ojos con las gafas violetas para darnos todo el cuidado y alegría que nos merecemos.

9:30 a 12:30 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 17 AL 21 DE AGOSTO 2026

LUNES 17

Colorful breakfast Summer Edition (TP)

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.

10:00 a 11:15h



MARTES 18 MAÑANA

Lectoras conectadas y veraniegas (M)

En agosto, seguimos leyendo y seguimos conectadas. Cada mes recorreremos juntas lugares e historias escritas por mujeres, creando en cada charla, un cuarto propio. Este mes compartiremos el libro: "Mi vida en la carretera" de Gloria Steinem.

Referente estadounidense de la Segunda ola de movimiento feminista de los años 70.

¿Quieres formar parte de este grupo de lectoras?



10:00-11:30h

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

MIÉRCOLES 19

MAÑANA

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.

12:00 a 13:30h Quincenal



JUEVES 20

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!

09:00 a 10:15h



Tertulia con mi abogada (M)

Este mes conoceremos expresiones y frases latinas clásicas en el mundo del derecho. ¡No te lo pierdas!

11:00 - 13:00h. Mensual



VIERNES 21

MAÑANA

En verano todos los cuerpos son de playa (M)

Si el día de mañana las mujeres se despertaran convencidas de que les gusta su cuerpo ¿Te imaginas todas las empresas que quebrarían? En este encuentro vamos a promover un espacio donde queramos, abracemos y festejemos nuestro cuerpo que evoluciona, que está vivo, que nos sostiene, que nos protege, y que nos acompaña para siempre.

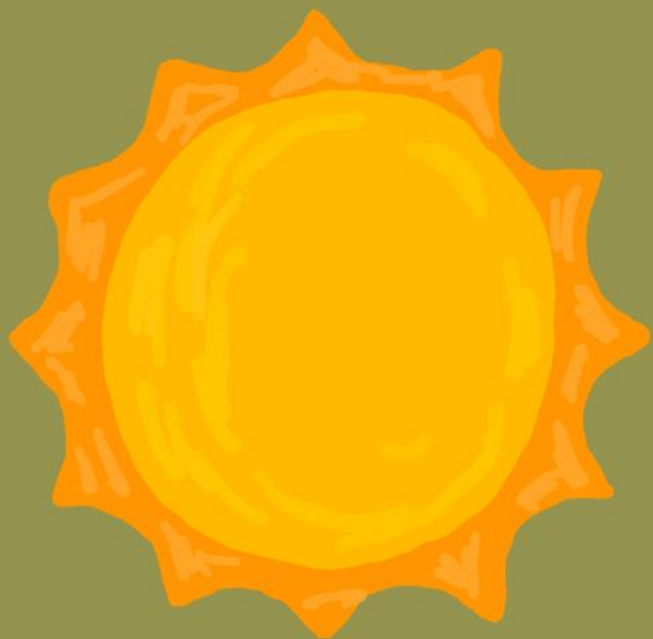
11:00 a 13:00h



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

SEMANA DEL 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

LUNES 24



MARTES 25
MAÑANA

Cubo Gym Chamartín (M)

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.

Imprescindible inscripción previa. Por favor, informa de cualquier lesión o condición de salud que tengamos que saber para adaptar la clase.

9:00 a 10:00h



MIÉRCOLES 26
MAÑANA

Exposición Sala Alcalá, 31 "Mitologías modernas: Ouka Leele & Co" (TP)

Vamos a pasear juntas esta exposición sobre el papel de la mitología en el arte madrileño de los años ochenta a partir de la obra de Ouka Leele, junto a otros artistas clave de la movida madrileña.

11:00 a 12:30h



JUEVES 27
MAÑANA

De huerto en huerto. (TP)

Actividad conjunta con CRL Fundación Hospitalarias nos abren su huerto para compartir conocimientos, trucos entre hortelanas y hortelanos.

09:00 a 10:30h



VIERNES 28
MAÑANA

Dibujo consciente: trazos fáciles desde la calma (M)

Este mes os invitamos a un sencillo taller de dibujo, donde no hace falta ningún conocimiento previo. A través de líneas rectas y curvas, disfrutaremos de la calma que proporciona el dibujo meditativo.

10:00 a 12:00h



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

SEMANA DEL 31 DE AGOSTO 2026

LUNES 31

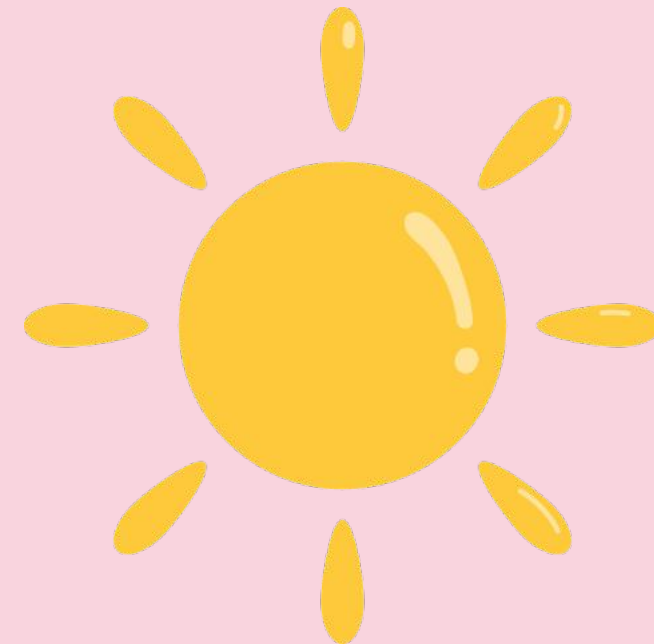
MAÑANA

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

10:00 a 11:15h



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