

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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
- Exposición Fotografíamos los barrios

SEMANA DEL 1 AL 4 DE SEPTIEMBRE 2026

MARTES 1

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 "Mi vida en la carretera" de Gloria Steinem ¿Te apuntas?



17:00 a 18:30h Mensual

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 2



JUEVES 3



VIERNES 4

MAÑANA

Yoga y bienestar en el parque (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 Quincenal

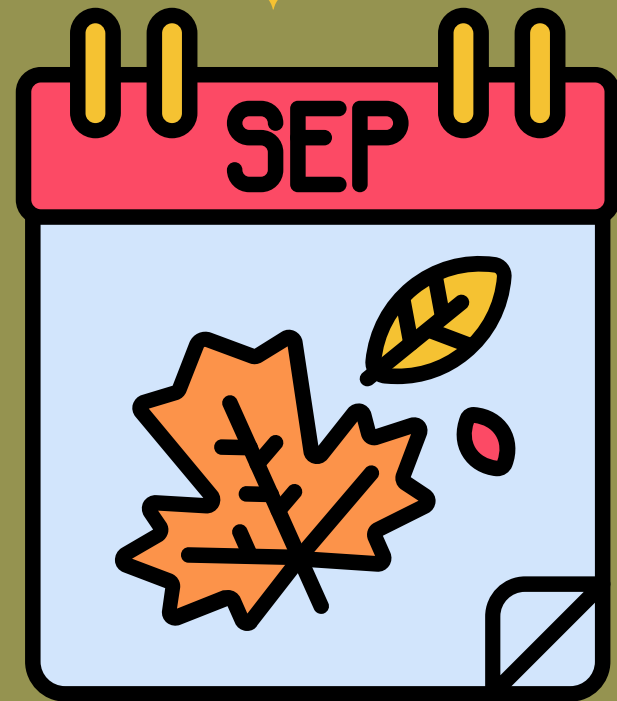


(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (P) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A PROFESIONALES

SEMANA DEL 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 7

MAÑANA



MARTES 8
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 Quincenal

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.

11:15 a 13:15h Quincenal

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

Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

MIÉRCOLES 9
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 10



VIERNES 11



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

SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 14

MAÑANA

Música para empoderarte (M)

Taller de expresión artística donde aprenderemos a tocar y cantar músicas tradicionales originarias de México (especialmente del son jarocho veracruzano) con instrumentos de percusión como la curda, el pandero, la quijada, el saker, castañuelas. Y si te animas cantaremos y bailaremos, disfrutando del ritmo y la energía del grupo. Encuentros quincenales hasta octubre. En colaboración con la Fundación Luz Casanova.

10:30-12:00h



MARTES 15

MAÑANA

Juntas Sanamos: grupo de bienestar psicológico (M)

Este mes arrancamos con un nuevo grupo de bienestar psicológico, donde juntas nos acompañaremos, abordando temas relacionados con la autoestima, las emociones, el establecimiento de límites y las relaciones personales. Un espacio que nos permita apoyarnos mutuamente, y ayudarnos en nuestro crecimiento personal.

Septiembre lo dedicamos al desarrollo de la Autoestima, colocando nuestra voz en el centro.

11:00 a 12:30h Quincenal



MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Hazlo tú misma: bricolaje para el Hogar (M)

¿Estás harta de no saber cómo colgar un cuadro, cambiar un grifo sin que se te haga bola?

No te preocupes, con estas seis sesiones desde septiembre a noviembre vas a convertirte en toda una experta. Para que los arreglos del hogar no se conviertan en una tarea imposible, no te pierdas este taller. En colaboración con la Asociación El Olivar.



11:00 a 13:00h. Quincenal



TARDE

Vínculos compartidos (M)

Un taller diseñado para crear vínculos afectivos tejidos entre mujeres, que impulsen un proceso de crecimiento personal, desde un espacio seguro y sostenible en el tiempo. Trabajaremos desde el bienestar emocional, la teoría del Apego, la Autoestima y el Autocuidado.

18:30-20:00h Quincenal



JUEVES 17

TARDE

Género y finanzas (M)

Taller dedicado a la visión de las finanzas desde la perspectiva femenina: ¿Cómo nos comportamos las mujeres frente a las finanzas? ¿Tenemos las mismas oportunidades financieras que los hombres? ¿Qué papel ocupamos en el sistema financiero? En colaboración con la Fundación Nantik Lum.

17:30 - 19:30h



VIERNES 18

MAÑANA

Yoga y bienestar en el parque (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 Quincenal



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

SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 21

MAÑANA

Colorful breakfast. DIY. Hablar inglés nunca fue tan fácil y divertido (TP)

Este mes, el grupo de mujeres se unen de manera autónoma (Do It Yourself) para compartir 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.

10:15 a 11:30h



Autocuidado a través del movimiento Grupo 1 (M)

En este grupo te invitamos a crear un espacio para habitar tu cuerpo con mayor presencia, respeto y bienestar. A través de un trabajo grupal, podrás favorecer tu bienestar físico y conectar con las posibilidades reales de tu cuerpo, aceptándolo y acompañándolo con amabilidad.

12:30-14:00h

MARTES 22

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.

11:15 a 13:15h Quincenal

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 Quincenal

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

Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

MIÉRCOLES 23

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 24

Vincul-Arte: Huellas positivas mediante Scratch Art (TP)

Este mes crearemos una composición libre a través de la técnica del Scratch Art (esgrafiado con ceras). Os invitamos a plasmar recuerdos, emociones y vínculos que han dejado una huella positiva en nuestra vida.

En colaboración con el Programa de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

10:30 - 12:00 h. Mensual

Tertulia con mi abogada (TP)

Visitaremos la sede del Tribunal Constitucional "intérprete supremo de la Constitución" y conoceremos su composición, organización y competencias. Punto de encuentro Calle Domenico Scarlatti, núm. 6 ¡No te lo pierdas!

10:30 a 12:00h



TARDE

Empoderamiento y cómo superar las creencias limitantes (M)

En este taller se explorarán los pensamientos limitantes y el autosabotaje, que pueden dificultar el acceso al mundo laboral y a la autonomía financiera. En colaboración con la Fundación Nantik Lum.

17:30 a 19:30h

VIERNES 25



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

SEMANA DEL 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

LUNES 28

MAÑANA

Música para empoderarte (M)

Aprenderemos a tocar y cantar músicas tradicionales originarias de México (especialmente del son jarocho veracruzano) con instrumentos de percusión como la curda, el pandero, la quijada, el saker, castañuelas. En colaboración con la Fundación Luz Casanova.

10:30 - 12:00h



Autocuidado a través del movimiento Grupo 2 (M)

En este grupo te invitamos a crear un espacio para habitar tu cuerpo con mayor presencia, respeto y bienestar. A través de un trabajo grupal, podrás favorecer tu bienestar físico y conectar con las posibilidades reales de tu cuerpo, aceptándolo y acompañándolo con amabilidad.

12:30-14:00h



MARTES 29



Juntas Sanamos: grupo de bienestar psicológico (M)

Este mes arrancamos con un nuevo grupo de bienestar psicológico. Juntas nos acompañaremos, abordando temas relacionados con la autoestima, las emociones, el establecimiento de límites y las relaciones personales. Un espacio que nos permita apoyarnos mutuamente, y ayudarnos en nuestro crecimiento personal.

Septiembre lo dedicamos al desarrollo de la Autoestima, colocando nuestra voz en el centro.

11:00 a 12:30h Quincenal

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

Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h



MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Hazlo tú misma: bricolaje para el Hogar (M)

¿Estás harta de no saber cómo colgar un cuadro, cambiar un grifo sin que se te haga bola?

No te preocupes, con estas seis sesiones desde septiembre a noviembre vas a convertirte en toda una experta. Para que los arreglos del hogar no se conviertan en una tarea imposible, no te pierdas este taller. En colaboración con la Asociación El Olivar.



11:00 a 13:00h. Quincenal



TARDE

Vínculos compartidos (M)

Un taller diseñado para crear vínculos afectivos tejidos entre mujeres, que impulsen un proceso de crecimiento personal, desde un espacio seguro y sostenible en el tiempo. Trabajaremos desde el bienestar emocional, la teoría del Apego, la Autoestima y el Autocuidado.



18:30-20:00h Quincenal



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