

# ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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
- Exposición Fotografiemos los barrios

# SEMANA DEL 1 AL 2 DE OCTUBRE 2026



## JUEVES 1 MAÑANA

**Biodanza: La alegría de vivir (M)**  
¿Quieres sentirte vital, alegre y ligera, disfrutando en grupo? Te proponemos 4 sesiones de Biodanza para disfrutar con la música, el movimiento, el baile, y el encuentro grupal. Expresándote con libertad, según tus necesidades físicas y emocionales; escuchando y respetando tu cuerpo, y moviéndote a tu ritmo.

**12:00 a 14:00h Quincenal**

## TARDE

**Violencias económicas (M)**  
Taller enfocado a sensibilizar sobre la violencia económica, una violencia de género sutil e invisibilizada, así como sobre género y finanzas. En él trataremos la importancia de la salud financiera como prevención de la misma y realizaremos distintas dinámicas para aprender a prevenirla e identificarla en sus diferentes variantes.

**17:30 - 19:30h**



## VIERNES 2 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,  
**12:00 a 13:30h Quincenal**

## TARDE



**Taller monográfico teatral “Mujeres admiradas” (M)**  
A partir de Hildegarda de Bingen haremos un recorrido hasta nuestros días y trabajaremos una mujer admirada por cada una de las integrantes de este taller. Un encuentro práctico, dinámico y colaborativo donde podrás vivir coordinación, ritmo y trabajo en equipo potenciando la autoestima, la autonomía, la motivación, la flexibilidad, la oratoria y la creatividad. Facilitadora: Isabel Arcos  
**18:00 - 20:00h**

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres)



# SEMANA DEL 5 AL 8 DE OCTUBRE 2026



## LUNES 5 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 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 y continuo de carácter trimestral, podrás favorecer tu bienestar físico y conectar con las posibilidades reales de tu cuerpo, aceptándolo y acompañándolo con amabilidad.

Imparte: Natalia López.

12:30-14:00h

## MARTES 6 MAÑANA

### Juntas Sanamos: grupo de bienestar psicológico. Celebrando el día internacional de la niña (M)

Celebraremos el Día Internacional de la Niña (11 de octubre) con dos actividades creativas donde traeremos al recuerdo las canciones de nuestra infancia, para acompañar a la niña que fuimos,

11:00 a 12:30h Quincenal

### Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal



## TARDE

### Lectoras Conectadas ¡ven vestida de tu escritora favorita! (M)

Seguimos leyendo, y como evento especial, proponemos ir disfrazadas de vuestra escritora favorita. Este mes compartiremos el libro: "La edad de la inocencia" de Edith Wharton (1920).

17:00 a 18:30h



### Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

## MIÉRCOLES 7

## 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 8

## MAÑANA

### Visita al Altar del Día de los Difuntos (TP)

Llega octubre y con este mes llega la visita guiada al altar en la Casa de México para conocer una de las tradiciones milenarias más destacadas del país fruto del sincretismo prehispánico y católico que refleja la riqueza cultural de México. Este año la actividad se hará conjuntamente con las compañeras de los Espacios de Igualdad Emilia Pardo Bazán y María de Maeztu.

12:30 a 13:30h



## VIERNES 9

## TARDE

### Taller monográfico teatral "Mujeres admiradas" (M)

A partir de Hildegarda de Bingen haremos un recorrido hasta nuestros días y trabajaremos una mujer admirada por cada una de las integrantes de este taller. Un encuentro práctico, dinámico y colaborativo donde podrás vivir coordinación, ritmo y trabajo en equipo potenciando la autoestima, la autonomía, la motivación, la flexibilidad, la oratoria y la creatividad. Facilitadora: Isabel Arcos

18:00 - 20:00h



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

# SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

LUNES 12

FESTIVO



MARTES 13  
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 14  
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? 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 15  
MAÑANA

**Biodanza: La alegría de vivir (M)**

¿Quieres sentirte vital, alegre y ligera, disfrutando en grupo? Te proponemos 4 sesiones de Biodanza para disfrutar con la música, el movimiento, el baile, y el encuentro grupal. Expresándote con libertad, según tus necesidades físicas y emocionales; escuchando y respetando tu cuerpo, y moviéndote a tu ritmo.

**12:00 a 14:00h Quincenal**

**TARDE**

**Prehistóricas. Parte II. Un viaje feminista por la historia.**

En esta segunda parte del viaje seguiremos descubriendo a las mujeres y las huellas que han dejado en la historia, retomaremos algunas de las preguntas que quedaron en el tintero en nuestra primera sesión:

¿qué huellas materiales nos han dejado las mujeres de la Prehistoria?, ¿se dedicaban solo a la recolección? o ¿las mujeres cazaban?

**17:00 a 18:30h**



VIERNES 16

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 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



**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

[madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026

## LUNES 19 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 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 20 MAÑANA

### Juntas Sanamos: grupo de bienestar psicológico. Celebrando el día internacional de la niña (M)

Celebraremos el Día Internacional de la Niña (11 de octubre) realizando un ejercicio de dibujo, para dar rienda suelta a nuestra expresión creativa

11:00 a 12:30h Quincenal

## TARDE



### Ellas también pintaban (3ª sesión) Josefina Alix (M)

Josefina Alix a través de estas conferencias, ha ido explorando el aporte fundamental de las mujeres medievales en la sociedad y hemos reflexionado críticamente sobre su invisibilización en la historia. Este mes desvelaremos a Hildegarda de Bingen, una de las figuras más fascinantes y multifacéticas del Occidente europeo.

17:00 - 18:30h



## MIÉRCOLES 21 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 22 MAÑANA

### 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



## TARDE

### Círculo de mujeres: entre fuegos y raíces (M)

Te invitamos a un espacio seguro y donde compartir experiencias y poner en valor las historias personales y colectivas como fuentes de conocimiento. Encuentros mensuales.

17:00 - 18:30h

## VIERNES 23 MAÑANA

### Tejiendo historias (M)

Este otoño daremos continuidad y cierre al taller Tejiendo Historias profundizando el aprendizaje y disfrute de la narración oral escénica. Afinaremos nuestras voces, gestos, relatos e imaginación para llegar, emocionar y conectar aún mejor con nuestro público y nuestras historias.

12:00 - 14:00 h

## TARDE



### Taller monográfico teatral "Mujeres admiradas" (M)

A partir de Hildegarda de Bingen haremos un recorrido hasta nuestros días y trabajaremos una mujer admirada por cada una de las integrantes de este taller. Un encuentro práctico, dinámico y colaborativo donde podrás vivir coordinación, ritmo y trabajo en equipo potenciando la autoestima, la autonomía, la motivación, la flexibilidad, la oratoria y la creatividad. Facilitadora:

Isabel Arcos

18:00 - 20:00h

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

# SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

LUNES 26

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 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 27  
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)

Aprender a contactar con el campo, aprender a observar, entender el ciclo de las siembras, cosechas, sus frutos y cómo cuidarlos. Taller con la Asociación El Olivar donde vamos a sembrar verduras de temporada y a darle color al bancal con plantas aromáticas ¡Ven preparada/o para mancharte!

11:15 - 13:15h



## Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal

TARDE

## Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h



MIÉRCOLES 28

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 29

MAÑANA

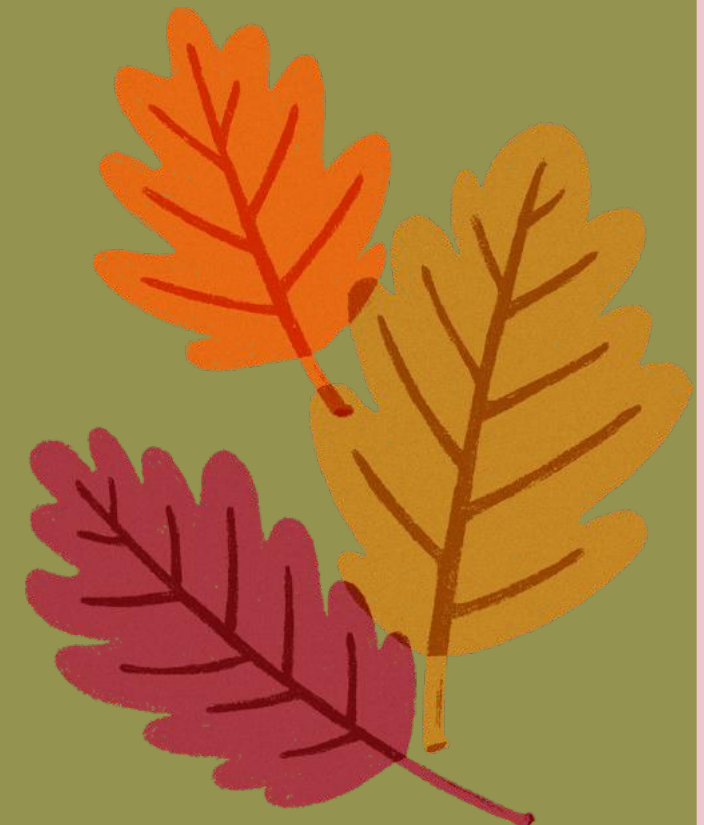
## Tertulia con mi abogada (TP)

Este mes la abogada nos explicará los cambios que se han producido por la ley de Eficiencia de la Justicia en los procesos judiciales de separación, divorcio y medidas paterno-filiales que exigen utilizar Métodos Alternativos de Solución de Controversias (MASC). ¡No te lo pierdas!

12:00 a 14:00h



VIERNES 30



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