ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES
PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 2° 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 Smartphoneras
- Exposición Fotografiamos los barrios

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdady contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE 2026

MADRID
red de espacios de igualdad
Espacio de Igualdad

LUNES 2

FESTIVO



MARTES 3

MAÑANA

Juntas Sanamos: Mujeres diversas, mujeres diferentes (M)

En conmemoración del día por la erradicación de la violencia contra las mujeres, exploraremos nuestras identidades como mujeres diversas que somos, profundizando en nuestro autoconocimiento

11:00 a 12:30h Quincenal

Asesoría jurídica empleadas de hogar y cuidados (M)

11:30 a 13:30h Semanal



TARDE

Lectoras Conectadas (M)

Seguimos leyendo y como evento especial proponemos ir disfrazadas de vuestra escritora favorita. Cada mes recorremos juntas lugares e historias escritas por mujeres. Este mes: El consentimiento de Vanessa Springora ¿Quieres formar parte de este grupo de lectoras?



17:00 a 18:30h

Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

MIÉRCOLES 4

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 5



VIERNES 6

MAÑANA

Yoga y bienestar (M)

Este espacio está pensado especialmente para mujeres que desean regalarse un momento de calma, movimiento consciente y bienestar. A través de posturas suaves, ejercicios de respiración y momentos de relajación, aprenderás a reconectarte con tu cuerpo, a liberar tensiones. No es necesario tener experiencia previa.

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 Igualdady contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 9
FESTIVO



MARTES 10
MAÑANA

Grupo “Alas para volar (M)
Espacio terapéutico para avanzar juntas y reparar las heridas emocionales consecuencia de la violencia machista en las relaciones de pareja. Precisa de entrevista previa a las nuevas participantes
11:00-12:30h Quincenal

Te llevamos al huerto (TP)
11:15 a 13:15h Quincenal

TARDE

Construyendo el legado con Paula Noia (TP)
En este taller conoceremos a la artista que, a través de sus obras, ha transitado procesos de duelo y pérdida. Terminaremos con una propuesta creativa a través del collage.
En colaboración con CMSc Chamberí-Tetuán.
16:00 a 17:30h

Formación para Adolescentes: ¿Dónde pongo mis red flags?
Dirigido a adolescentes del distrito de Chamartín
19:00 a 20:30h

MIÉRCOLES 11
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? 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 12
MAÑANA

Tertulia con mi abogada (TP)

Este mes la abogada nos explicará cómo actuar si hay violencia de género y sobre cuáles son las consecuencias del cambio de sexo ante el delito de este tipo de violencia tras la sentencia del Tribunal Supremo 517/2026 de 22 de julio de 2026.
¡No te lo pierdas!

12:00 a 14:00h

VIERNES 13
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 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 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 Igualdady contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 16

MAÑANA

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

Os invitamos a un desayuno en inglés en un lugar acogedor y muy dinámico. Colorful es un espacio diverso en el que podremos desayunar y charlar sobre igualdad y diversidad practicando y practicando. Ven a hablar en inglés en un ambiente distendido para todas las edades y niveles.

10:15 a 11:30h Quincenal





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 17

MAÑANA

Juntas Sanamos: Juntas en el 25N (M)

En conmemoración del día por la erradicación de la violencia contra las mujeres, miraremos las realidades que viven las mujeres en nuestro país y en el resto del mundo, desde una mirada sorora

11:00 a 12:30h Quincenal



¡Nos vamos al cine! (TP)

Ven al cine a ver la película “Sorda” de Eva Libertad. Te esperamos a las 11:15 en la Sala Berlanga. Calle de Andrés Mellado, 53. Después de la película mantendremos un interesante debate sobre los derechos de las personas con discapacidad. No te lo pierdas. Colabora: En Red con los Espacios de Igualdad.



11:30 a 13:30h

TARDE

Coral por la igualdad (M)

18:30 a 19:45h

MIÉRCOLES 18

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? 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

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 19

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

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. Cada mes nos acercaremos a un tema común que nos convocará a reflexionar y dialogar desde lo vivido. Encuentros mensuales.

17:00 a 18:30h

VIERNES 20

TARDE

Gala Talento Joven

Una jornada de festival donde cada joven del distrito puede mostrar sus habilidades, ya sea en grupo como individualmente. La actividad se celebrará en el C.C Nicolás Salmerón. Organizado por la Mesa de Adolescencia y juventud

Dirigido a población joven y adolescente del Distrito de Chamartín

18:30 a 20:00h





(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 Igualdady contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 23

MAÑANA

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

TARDE

Muestra Coros (TP)

Concierto conjunto de los Coros de los Centros Municipales de Mayores de Chamartín y la Coral del Espacio de Igualdad Nieves Torres

Para conmemorar el 25N las diferentes agrupaciones corales participarán en un evento musical e interpretarán obras de forma individual y alguna pieza combinada en el Auditorio del Centro Cultural Nicolás Salmerón. ¡No te lo pierdas!

10:30-12:00h

MARTES 24

MAÑANA

Grupo "Alas para volar (M)

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

11:00-12:30h Quincenal

Te llevamos al huerto (TP)

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

Formación para Adolescentes: ¿Dónde pongo mis red flags?

Un espacio vivencial donde explorar cómo construir vínculos, qué expectativas y roles de género influyen en ellos y cómo se relacionan. Dirigido a adolescentes del distrito de Chamartín

19:00 a 20:30h

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Taller de Defensa Personal por el 25N: Empoderamiento y Seguridad

En el marco del 25N, Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, te invitamos a este taller dirigido a mujeres, donde aprenderás recursos para protegerte, aumentar tu seguridad y reforzar tu autoestima. El objetivo es claro: Empoderar, prevenir y avanzar juntas hacia una vida libre de violencias.

12:00 - 14:00h

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 26

MAÑANA

Vincul-Arte: Vincul-Arte: Estrellas de Buenos Deseos (TP)

Te invitamos a reflexionar sobre la importancia que tienen los pequeños gestos cotidianos para fortalecer los vínculos y prevenir la Soledad No Deseada. Elaboraremos una estrella decorativa donde escribiremos un agradecimiento o un compromiso con el cuidado de las relaciones. En colaboración con el Programa de Prevención de la Soledad No Deseada - CMSc.

10:30 - 12:00 h. Mensual

TARDE

Saberes de mujeres: Vivir entre 2 Irán

Queremos dar espacio y voz a las mujeres del espacio de igualdad para que compartan sus saberes. Este mes tenemos a nuestra compañera Afrooz Taherizadeh que nos abrirá su experiencia como mujer iraní haciendo un recorrido por la vida cotidiana, los desafíos y aspiraciones de las mujeres iraníes, más allá de los estereotipos y las imágenes habituales.

18:00 - 20:00h

VIERNES 27

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 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 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 Igualdady contra la Violencia de Género

Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadnievestorres

SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE 2026

LUNES 30
MAÑANA

Colorful breakfast. Hablar inglés nunca fue tan fácil y divertido (TP)
Os invitamos a un desayuno en inglés en un lugar acogedor y muy dinámico. Colorful es un espacio diverso en el que podremos desayunar y charlar sobre igualdad y diversidad practicando y practicando. Ven a hablar en inglés en un ambiente distendido para todas las edades y niveles.
10:15 a 11:30h Quincenal

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



La igualdad es el primer paso para erradicar la violencia

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