

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN AGOSTO 2024



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 a 16 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:

- Asesoría uso Smartphone
- Disponibilidad de aula
- Préstamo de libros
- Préstamo libre de tablets con conexión a internet
- Exposición Smartphoneras

SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO 2024

Las conexiones entre las mujeres son las más temidas, las más problemáticas y la fuerza más potencialmente transformadora del planeta.

Adrienne Rich



JUEVES 1

MAÑANA

Taller de escritura autobiográfica (M)

En este taller de introducción a la escritura autobiográfica exploraremos diferentes recursos narrativos y conoceremos a escritoras que nos motiven para comenzar a escribir sobre nosotras mismas a través de la revisión de nuestra historia de vida. Todas tenemos cosas importantes que contar y si te apetece contarlas a través de la escritura, este es tu taller.

10:00-12:00h Semanal



VIERNES 2

MAÑANA

Los viernes de cine en el Nieves: Yentl(TP)

La hija de un rabino, Yentl Mendel, se hace pasar por varón para estudiar en una escuela reservada para hombres. La polifacética Barbra Streisand consiguió el reconocimiento no sólo por su interpretación de la joven judía, sino por ser la primera película de la historia producida, dirigida, escrita e interpretada por una mujer.

11:00-13:45h



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



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO 2024

LUNES 5
MAÑANA

**Asesoría individual de
smartphone (M)**
13:00h-14:00h Semanal



**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.

12:30- 14h 4 sesiones

MARTES 6
MAÑANA

**Respira en el parque Berlín.
Caminata consciente (M)**

Te ofrecemos un espacio de calma para aumentar tu bienestar mental y físico, a través de ejercicios de atención plena. Esta actividad se realizará en el parque Berlín, donde realizaremos una paseo en consciencia.

9:00- 10:30h



MIÉRCOLES 7
MAÑANA

**Mujeres en eje: conoce tu
columna vertebral(M)**

12:30 a 14h cuatro veces al mes



JUEVES 8
MAÑANA

Piscina ¡Al agua Patas! (M)

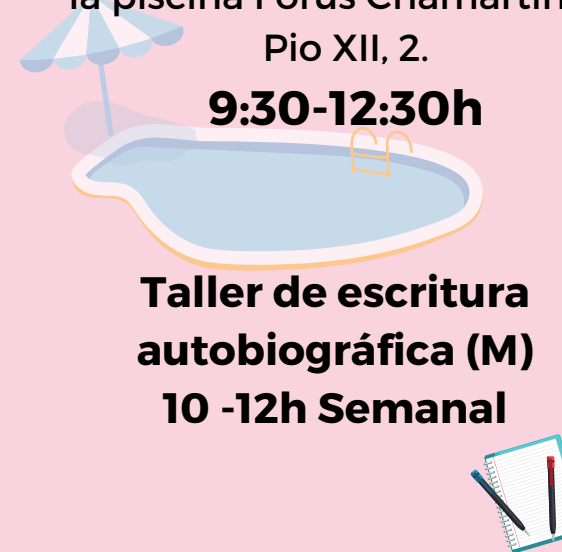
Disfrutaremos del día en la piscina y en el spa con la compañía de mujeres estupendas y de nuestros cuerpos en el agua, elemento conector de vida, y aprovecharemos el entorno para abrir bien los ojos con las gafas violetas para darnos todo el cuidado y alegría que nos merecemos.

Punto de encuentro: Entrada de la piscina Forus Chamartín. C/ Pío XII, 2.

9:30-12:30h

**Taller de escritura
autobiográfica (M)**

10 -12h Semanal



VIERNES 9
MAÑANA

**Madres e hijas, genealogía
feminista: Mary Shelley (TP)**

En verano queremos pararnos a conocer a estas dos grandes mujeres: Mary Wollstonecraft y Mary Shelley, que además fueron madre e hija. En julio, ya vimos a la feminista Wollstonecraft, ahora toca el turno de su hija, Shelley, autora de Frankenstein. Shelley no habría sido quien es, sin el legado de su madre que le acompañó y le inspiró toda su vida y su obra.

11:00-12:30h



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



SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO 2024

LUNES 12
MAÑANA

**Asesoría individual de
smartphone (M)**
11:00-12:00h Semanal

**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.

12:30- 14h 4 sesiones

MARTES 13
MAÑANA

Te llevamos al huerto (TP)

En el huerto comunitario Tómalo con calma tenemos una parcela lista para regar, plantar, recoger lo sembrado y limpiar. Entender el ciclo de las siembras, cosechas, sus frutos y cómo cuidarlos

9:00-10:00h Tres veces al mes



**Recuerdos compartidos:
reconectando con nuestro
mundo emocional (TP)**

Te proponemos un viaje a las emociones que despiertan nuestros recuerdos a través de las posibilidades de exploración que ofrece el arte. Será un encuentro grupal, en colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado - CMSc.

10:30 - 12:00 h



MIÉRCOLES 14
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.

12:30- 14h 4 sesiones



JUEVES 15
FESTIVO

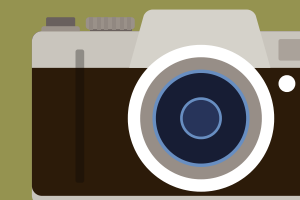


VIERNES 16
MAÑANA

**Exposición Cristina García
Rodero. España oculta (TP)**

Cristina García Rodero es un referente indiscutible en la fotografía contemporánea y disfrutar de esta exposición es una gran oportunidad. Desde el Espacio os queremos invitar a un recorrido guiado por la dinamizadora sobre la exposición. Al finalizar podremos disfrutar de las vistas de la azotea del Círculo de Bellas Artes. Estar en agosto en Madrid también tiene sus ventajas.

11:00- 13:00h



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



SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO 2024

LUNES 19
MAÑANA



Asesoría individual de smartphone (M)

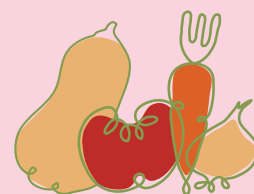
Este espacio semanal de asesoría individual de 30 minutos está para ayudaros a resolver dudas y facilitar el manejo en el uso del smartphone. ¡Es tu momento de ser una experta en nuevas tecnologías!

11:00-12:00h Semanal

MARTES 20
MAÑANA

Te llevamos al huerto (TP)

9:00-10:00h Tres veces al mes



Naranja entera: Los mitos del amor romántico a través del Clown (M)

Si quieres jugar, reír y divertirte desmontando los mitos del amor romántico a través de la técnica del clown; este es tu taller. Compartirás con otras mujeres un espacio de creación libre de prejuicios y de normas.

Saca tu payasa y disfruta.

11:00-13:00 h. Dos veces al mes



MIÉRCOLES 21
MAÑANA

Paseo al Mural de Mujeres árbol en el centro de Madrid (M)

Este paseo quiere completar la experiencia de la exposición que estamos albergando en el Nieves Torres y que estará todo el verano. Este mural colectivo situado en la calle Sierpes esquina con la calle Humilladero, conmemora y reconoce la lucha y resiliencia de las mujeres supervivientes de la violencia machista. En este recorrido observaremos la huella de las mujeres en el centro de la ciudad.

10:00- 11:30h



JUEVES 22
MAÑANA

Taller de escritura autobiográfica (M)

En este taller de introducción a la escritura autobiográfica exploraremos diferentes recursos narrativos y conoceremos a escritoras que nos motiven para comenzar a escribir sobre nosotras mismas a través de la revisión de nuestra historia de vida. Todas tenemos cosas importantes que contar y si te apetece contarlas a través de la escritura, este es tu taller.

10:00-12:00h Semanal



VIERNES 23
MAÑANA

Tertulia con mi abogada (M)

Este mes veremos la película "Erin Brockovich" dramatización basada en la historia de Erin Brockovich-Ellis, una activista ambiental que logró una importante victoria judicial y que independientemente de su género, fue una luchadora por los derechos de la ciudadanía a vivir en un ambiente limpio y no contaminante. Mis derechos son derechos de todas ¡no te lo pierdas!

11:00-13:00 h



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



SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO 2024

LUNES 26
MAÑANA

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 mejorar tu inglés en un ambiente distendido para todas las edades y niveles.

10:15 -11:30h



Asesoría individual de smartphone (M)

13:00-14:00h Semanal



MARTES 27
MAÑANA

Te llevamos al huerto (TP) 9:00-10:00h Tres veces al mes



Naranja entera: Los mitos del amor romántico a través del Clown (M)

Si quieres jugar, reír y divertirte desmontando los mitos del amor romántico a través de la técnica del clown; este es tu taller. Compartirás con otras mujeres un espacio de creación libre de prejuicios y de normas.

Saca tu payasa y disfruta.
11:00-13:00 h. Dos veces al mes



MIÉRCOLES 28
MAÑANA

Taller de podcasting con el Barrio Más Joven. Parte 2. (TP)

En este taller eminentemente práctico aprenderás todo lo necesario para la creación, grabación, edición, publicación y promoción de tu podcast. Actividad en colaboración con el Barrio Más Joven de Prosperidad.

11:00-13:00h



JUEVES 29
MAÑANA

Taller de escritura autobiográfica (M)

En este taller de introducción a la escritura autobiográfica exploraremos diferentes recursos narrativos y conoceremos a escritoras que nos motiven para comenzar a escribir sobre nosotras mismas a través de la revisión de nuestra historia de vida. Todas tenemos cosas importantes que contar y si te apetece contarlas a través de la escritura, este es tu taller.

10:00-12:00h Semanal



VIERNES 30
MAÑANA

Los viernes de cine en el Nieves: 20.000 especies de abejas(TP)

Cocó, de ocho años, no encaja en las expectativas del resto y no entiende por qué. Todos a su alrededor insisten en llamarle Aitor pero no se reconoce en ese nombre ni en la mirada de los demás. Su madre Ane, aprovechará las vacaciones para viajar con sus hijos a la casa materna, donde reside su madre y su tía, estrechamente ligada a la cría de abejas y la producción de miel. Este verano que cambiará sus vidas obligará a estas mujeres de tres generaciones muy distintas a enfrentarse a sus dudas y temores.

11:00 - 13:45h



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

