

# ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

## PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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](mailto:nievestorres5@madrid.es)

Presencialmente: Calle Enrique Jardiel Poncela, 8 2º planta.

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes, de 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:

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



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

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



# SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE 2024

LUNES 2

**“Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos en pie”**  
Emily Dickinson

MARTES 1

MAÑANA

### Te llevamos al huerto (TP)

En el huerto comunitario Tómatelo con calma tenemos una parcela lista para regar, plantar, recoger lo sembrado y limpiar de malas hierbas. En octubre haremos un taller sobre cómo mejorar la fertilidad del suelo con la Asociación el Bancal.

11:15 a 13:15h Dos veces al mes



TARDE

### Coral por la igualdad coro de mujeres (M)

18:30 a 19:45h

Tres veces al mes



MIÉRCOLES 2



JUEVES 3

MAÑANA

### Taller de yoga, autocuidado, autoestima, empoderamiento y unión(M)

Además de aumentar la flexibilidad y la fuerza, el yoga puede ser especialmente beneficioso para aliviar el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño, prevenir lesiones musculares y articulares, mejorar la postura y aliviar los síntomas de la menopausia.

10:00 a 11:30h Semanal



TARDE

### Mujeres participativas(M)

Este grupo está formado por mujeres como tú que quieren no solo participar en talleres, sino ser parte del espacio, elaborando una propuesta de taller que consiste en darle forma a un Escape room sobre las mujeres en la historia.

18:30 a 19:50h Mensual

VIERNES 4



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

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



# SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE 2024

**LUNES 7**  
MAÑANA



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

**Autocuidado a través del movimiento (M)**  
Grupo II 12:30 a 14:00h  
Dos veces al mes

TARDE

**Taller de customización textil (M)**

En las dos clases de este mes de octubre veremos técnicas de texturas para reutilizar telas o trapos que nos servirán para hacer alfombras, posavasos o simplemente piezas decorativas. Materiales necesarios: trapos, prendas viejas, lana o cualquier textil que se pueda reutilizar y tengamos en casa; tijeras, aguja e hilo, alfileres y un pedazo de cartón de 20x20.

18:00 a 19:30h Quincenal

**MARTES 8**  
MAÑANA

**Grupo terapéutico Alas para volar (M)**

Ofrecemos este espacio terapéutico para reparar las heridas emocionales de la violencia machista y avanzar juntas en libertad, ligeras de equipaje.

Se valorará la participación, previa entrevista con la psicóloga.

10:30 a 12:00h  
Dos veces al mes

TARDE

**Lectoras conectadas (M)**

Seguimos leyendo, seguimos conectadas. Cada mes elegimos una novela que leemos y que lidera una de las integrantes del grupo. Este mes la novela elegida será "La dama del Nilo" de Pauline Gégde.

17:00h-18:30h  
Mensual



**MIÉRCOLES 9**



**JUEVES 10**  
MAÑANA

**Taller de yoga, autocuidado, autoestima, empoderamiento y unión (M)**  
10:00 a 11:30h Semanal



**Biodanza (M)**

¿Quieres expresarte a través del cuerpo con libertad? La biodanza es la danza de la vida. A través de la música, el movimiento, y el encuentro en grupo se estimula la capacidad afectiva y creativa. No es necesario saber bailar, la danza es movimiento pleno de sentido. Trae ropa cómoda, una botellita de agua, una esterilla ¡y ganas de disfrutar!

12:00 a 14:00h  
Quincenal

TARDE

**Mujeres participativas (M)**  
18:30 a 19:50h Mensual

**VIERNES 11**  
MAÑANA

**Cine documental: "Ni rosa, ni azul" (TP)**

En este espacio queremos reflexionar sobre la "I" de LGBTIQ de la mano de este documental de National Geographic, que nos adentra en el tema de la intersexualidad. La periodista estadounidense Katie Couric analiza los aspectos culturales, sociales, biológicos y personales del género además de incluir entrevistas con expertos y personas que viven con esta situación día a día.

11:00 a 13:00h



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

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



# SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE 2024

**LUNES 14**  
MAÑANA

**Autocuidado a través del movimiento (M)**  
Grupo I 12:30 a 14:00h  
Quincenal



**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!

**13:00 a 14:00h Semanal**

**MARTES 15**  
MAÑANA

**Te llevamos al huerto (TP)**  
11:15-13:15h Dos veces al mes



TARDE

**De Agatha Christie a la actualidad: las escritoras más influyentes del thriller (TP)**

Haremos un recorrido por las escritoras más destacadas del género "thriller" como Agatha Christie como la Gran Dama de la Novela Policíaca o Patricia Highsmith, la gran representante de la novela negra.

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



**Coral por la igualdad coro de mujeres (M)**

**18:30 a 19:45h**  
Tres veces al mes

**MIÉRCOLES 16**



TARDE

**Juntas Sanamos (M)**

Te ofrecemos este grupo terapéutico donde nos acompañaremos en el afrontamiento de los malestares de género, desde la escucha y el apoyo mutuo.

**18:00 a 19:30h Mensual**



**JUEVES 17**  
MAÑANA

**Taller de yoga, autocuidado, autoestima, empoderamiento y unión (M)**  
10:00 a 11:30h Semanal

**Tertulia con mi abogada (TP)**  
Este mes hablaremos sobre cómo detectar la violencia familiar ascendente ejercida por los hijos/as hacia sus madres y padres, adónde acudir y qué medidas judiciales se pueden adoptar.

**12:00 a 14:00 h Mensual**

TARDE

**EnRADIAdas. El podcast en el barrio (TP)**

Nueva temporada del podcast. Si quieres tomar la palabra, si quieres escuchar y ser escuchada, eres bienvenida/o al podcast EnRADIAdas. Construimos juntas contenidos que queremos contar y compartir con perspectiva de género.

**17:45 a 19:45h**

**VIERNES 18**  
MAÑANA

**Los viernes de cine en el Nieves: "How to have sex" (TP)**

Tres adolescentes británicas se van de vacaciones para celebrar sus ritos de iniciación: beber, salir de fiesta y ligar, en lo que debería ser el mejor verano de sus vidas. Esta película británica de 2023 ha sido un multipremiado retrato de la juventud con el consentimiento como eje principal. ¡Ánimate a verla y comentar con nosotras!

**11:00 a 13:15h**



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

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



# SEMANA DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE 2024

**LUNES 21**  
MAÑANA

**Autocuidado a través del movimiento (M)**

**Grupo II 12:30h a 14:00h**  
Quincenal

**Asesoría individual de smartphone (M)**

**13:00h a 14:00h Semanal**

TARDE

**Taller de customización textil (M)**

**18:00h a 19:30h Quincenal**



**MARTES 22**  
MAÑANA

**Grupo terapéutico Alas para volar (M)**

Se valorará la pertinencia de participación, previa entrevista con la psicóloga.

**10:30 a 12:00h.**

**Dos veces al mes**



TARDE

**Coral por la igualdad coro de mujeres (M)**

**18:30 a 19:45h**

**Tres veces al mes**



**MIÉRCOLES 23**  
TARDE

**Las músicas silenciadas: lo masculino y lo femenino en la tradición oral musical (TP)**

Las músicas de tradición oral, populares o folklore, son posiblemente las músicas donde la separación por roles más se acusa.

En este taller hablaremos del silencio en la investigación musical, de estos aspectos fundamentales en la música de tradición oral, poniendo en valor y resaltando aquellos cantos y sonidos tradicionalmente realizados por mujeres.

**18:30 a 20:00h**



**JUEVES 24**  
MAÑANA

**Taller de yoga, autocuidado, autoestima, empoderamiento y unión(M)**

**10:00 a 11:30h Semanal**



**Biodanza (M)**

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

**Quincenal**



TARDE

**Mujeres participativas(M)**

**18:30 a 19:50h Mensual**

**VIERNES 25**  
MAÑANA

**Fotografía los barrios de Chamartín (TP)**

Una vez al mes, nos encontraremos vecinas y vecinos del espacio de igualdad para fotografiar nuestro distrito con nuestro teléfono móvil. Del resultado haremos una exposición. Os invitamos a esta primera sesión donde explicaremos la propuesta: en los primeros encuentros haremos un acercamiento práctico de uso de cámara para después salir a las calles, barrio a barrio hasta cubrir los seis del distrito. Pensado para personas inquietas con ganas de observar el barrio y sus gentes.

**11:15 a 13:00h Mensual**



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



# SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE 2024

**LUNES 28**  
MAÑANA



**Colorful breakfast (TP)**  
10:15 a 11:30h Mensual  
**Autocuidado a través del movimiento (M)**  
Grupo II 12:30h a 14:00h Quincenal  
**Asesoría individual de smartphone (M)**  
13:00h a 14:00h Semanal



TARDE

**Mujeres en tránsito (M)**  
Nos juntamos para organizar nuestra próxima salida. ¿Te animas a formar parte de este grupo de mujeres con ganas de transitar y pasear? Es un momento estupendo para unirte al grupo. Eres bienvenida.  
18:00 a 19:30h



**MARTES 29**  
MAÑANA

**Visita a la exposición sobre Carmen de Burgos en la BNE (TP)**

Carmen de Burgos, también conocida como Colombine, almeriense y referente en la primera década del S.XX. Periodista, feminista, defensora del divorcio, profesora, escritora y corresponsal de guerra. Tenemos la oportunidad de conocerla en profundidad en la exposición que ha preparado la Biblioteca Nacional.  
Punto de encuentro: Entrada principal en las Rejas de Acceso a la Biblioteca Nacional.

11:00-13:00h



**MIÉRCOLES 30**  
MAÑANA



**JUEVES 31**  
MAÑANA

**Visita al Senado (M)**

Visitaremos el Senado junto a la abogada que nos contará cuáles son las funciones de la Cámara Alta de las Cortes Generales. Conocer mis derechos es el primer paso para ejercerlos.

12:00-14:00h



**“Una de las cosas que preferentemente deben llamar la atención de la sociedad, por su gran importancia y necesidad, es la cultura y educación de la mujer, de la que depende la civilización y el progreso de los pueblos. Ocuparse de la educación de la mujer es ocuparse de la regeneración y progreso de la humanidad.”**

Carmen de Burgos

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

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

