

ESPACIO DE IGUALDAD NIEVES TORRES

PROGRAMACIÓN JULIO 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 10 a 14 y de 16 a 20 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 5 DE JULIO 2024

LUNES 1

MAÑANA



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



MARTES 2

MAÑANA

Curso de agente de promoción de la Salud y Prevención de Adicciones (TP)

(Dirigido a jóvenes entre 16 y 30 años)
11:30h-14:30h

TARDE

Lectoras conectadas (M)
17:00h-18:30h
Mensual



Coral por la igualdad coro de mujeres (M)
18:30 - 19:45h
Cuatro veces al mes

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Vivir con buen trato: por unas relaciones de buen trato (M)

Nos encontramos mensualmente para dialogar y aprender sobre cuestiones que nos atraviesan desde una mirada de género, compartir saberes y hacer sonar nuestros pasos. Avanzando juntas para vivir una vida sin violencia.

10:45-12:15h

Mensual

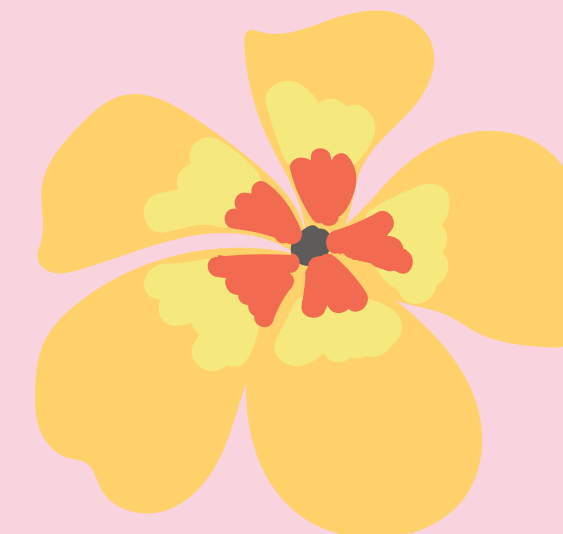
Saca el máximo partido a tu biblioteca usando la App eBiblio (TP)

La biblioteca brinda a las/os usuarias/os con carné de las bibliotecas públicas, un magnífico servicio de préstamo de libros electrónicos, prensa, audiolibros, películas, series. Todos estos contenidos son accesibles a través de cualquier dispositivo (móvil, tablet, ebook, ordenador, portátil).

Te recomendamos que vengas al taller con tu propio dispositivo, si no es así, avísanos, contamos con tablets de libre disposición.

11:15-13:15h

JUEVES 4



VIERNES 5



TARDE

Los viernes de cine en el Nieves: Te estoy amando locamente (TP)

En verano inauguramos nueva sección de cine quincenal en el Nieves El viernes 5 de julio empezamos con la película "Te estoy amando locamente" que nos cuenta un periodo en los años 70 donde la homosexualidad era un delito, conoceremos el incipiente movimiento LGTBI andaluz y la lucha por la igualdad.
17:00-19:30h

(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 8 AL 12 DE JULIO 2024

LUNES 8

MAÑANA

Taller creativo de Upcycling: hacemos un bolso con un pantalón vaquero (M)

Crearemos desde cero un bolso cosido completamente a mano con un vaquero que no usemos. Buscaremos la forma de optimizar una prenda a través de la reutilización de la misma; crearemos un pequeño telar manual para generar un tejido nuevo y resistente con el cual decoraremos nuestro bolso y utilizaremos el excedente del textil para los complementos del interior del mismo. Importante: trae un pantalón vaquero que no uses y un costurero si tienes.

12:00h-14:00h Semanal

Asesoría individual de
smartphone (M)

13:00h-14:00h Semanal

TARDE

Taller CiberformacionesTIC:
Internet Seguro (M)

17:30-19:00h

MARTES 9

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. Aprender a contactar con el campo, aprender a observar según el periodo del año. Entender el ciclo de las siembras, cosechas, sus frutos y cómo cuidarlos.

11:15-12:45h Dos veces al mes

TARDE

Coral por la igualdad
coro de mujeres (M)

18:30 - 19:45h

Cuatro veces al mes



MIÉRCOLES 10

MAÑANA

Respira en el parque Berlín (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. Es necesario traer una esterilla.

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



JUEVES 11

MAÑANA

Practicamos Yoga en el Parque de Berlín (M)

El yoga integra el contacto con nuestro cuerpo de manera consciente, así como la regulación de nuestra respiración, nos lleva a contactar con el presente y constituye una práctica excelente para potenciar nuestro autocuidado.

11:00-12:30h



TARDE

Taller de podcasting con el
Barrio Más Joven. Parte 1.
(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.

17:45-19:45h

VIERNES 12

MAÑANA

Madres e hijas, genealogía feminista: Mary Wollstonecraft (TP)

En verano queremos pararnos a conocer a estas dos grandes mujeres que además fueron madre e hija.

Wollstonecraft fue una de las pensadoras feministas que creó los cimientos del feminismo moderno. Y sin duda, Shelley, la autora de Frankenstein no habría sido quien es, sin el legado de su madre que le acompañó y le inspiró toda su vida y su obra.

12:00-13:30h



(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 15 AL 19 DE JULIO 2024

LUNES 15
MAÑANA

Taller mujer árbol: Cartas a mi yo del presente a mi yo del pasado (TP)
11:30h-13:30h

Taller creativo de Upcycling: hacemos un bolso con un pantalón vaquero (M)
12:00h-14:00h Semanal



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

TARDE

Taller CiberformacionesTIC: Banca Online y Compras Seguras (M)
17:30-19:00h

MARTES 16
MAÑANA

Grupo terapéutico Alas para volar (M)
Se valorará la pertinencia de participación, previa entrevista con la psicóloga.
10:30-12:00h Mensual



TARDE

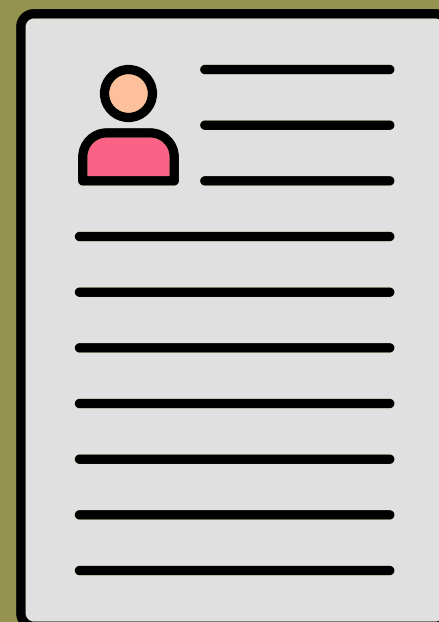
Coral por la igualdad coro de mujeres (M)
¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? ¡Cantando también construimos igualdad!
18:30 - 19:45h
Cuatro veces al mes



MIÉRCOLES 17
MAÑANA

Taller de curriculum en Canva (M)

En este taller vamos a trabajar el curriculum, pieza necesaria para facilitar el encontrar un empleo y utilizaremos la herramienta de diseño gráfico que nos ofrece Canva para elaborarlo de forma atractiva y actual.
12:00-13:30h



JUEVES 18
MAÑANA

Recuerdos compartidos: Reconectando con nuestro mundo emocional (TP)

Las emociones no son ni buenas ni malas, pero algunas incomodan mucho. Os invitamos a un taller para atender todas estas emociones, y favorecer nuestro autocuidado emocional. En colaboración con el Proyecto de Prevención del Duelo Complicado - CMSc Chamberí y Tetuán.
10:30-12:30h

Tertulia con mi abogada(M)
Este mes la abogada explicará cómo detectar la violencia sexual ejercida sobre la mujeres, cómo se manifiesta, a qué recursos derivar y cómo es el procedimiento judicial en España. Mis derechos son derechos de todas ¡no te lo pierdas!
12:00-14:00 h Mensual

VIERNES 19



TARDE

Los viernes de cine en el Nieves: Barbie (TP)
Barbie ha sido el taquillazo del 2023 y cuenta con mucho humor ¿qué pasa si se viviera en un mundo al revés donde los hombres son valorados por su atractivo y solo las mujeres son las que ocupan puestos relevantes en la sociedad? ¡No os la perdáis!
17:00-19:30h

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



SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO 2024

LUNES 22

MAÑANA

Taller creativo de Upcycling: hacemos un bolso con un pantalón vaquero (M)

12:00h-14:00h

Semanal



Asesoría individual de smartphone (M)

13:00-14:00h Semanal

TARDE

Cineforum Día Internacional del trabajo doméstico: Roma (TP)

Veremos la película "Roma" (2018) para conmemorar el Día Internacional del Trabajo Doméstico y concienciar sobre los derechos de las trabajadoras domésticas y exigir su reconocimiento y protección laboral.

Es importante recordar que estas trabajadoras son una parte integral de nuestras comunidades y merecen el mismo respeto y protección que cualquier otra trabajadora.

17:00 - 19:30h

MARTES 23

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. Entender el ciclo de las siembras, cosechas, sus frutos y cómo cuidarlos

11:15h-12:15h Dos veces al mes



TARDE

Coral por la igualdad coro de mujeres (M)

¿Te gusta cantar? ¿Quieres vivir la experiencia de participar en un coro? ¡Cantando también construimos igualdad!

18:30 - 19:45h

Cuatro veces al mes



MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Respira en el parque Berlín (M)

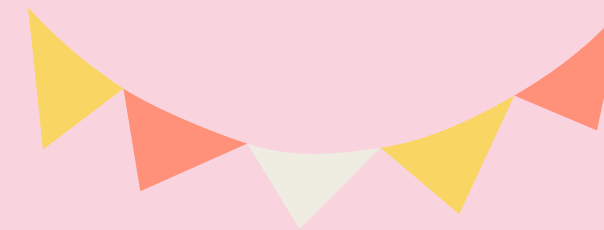
Te ofrecemos un espacio de calma para aumentar tu bienestar mental y físico, a través de ejercicios de atención plena. Esta actividad se realizará en el parque Berlín. Es necesario traer una esterilla.

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



JUEVES 25

FESTIVO



VIERNES 26



(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 29 AL 31 DE JULIO 2024

LUNES 29

MAÑANA

Colorful breakfast. Summer edition (TP)
10:15 -11:30h



Taller creativo de Upcycling: hacemos un bolso con un pantalón vaquero (M)
12:00h-14:00h Semanal



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

TARDE

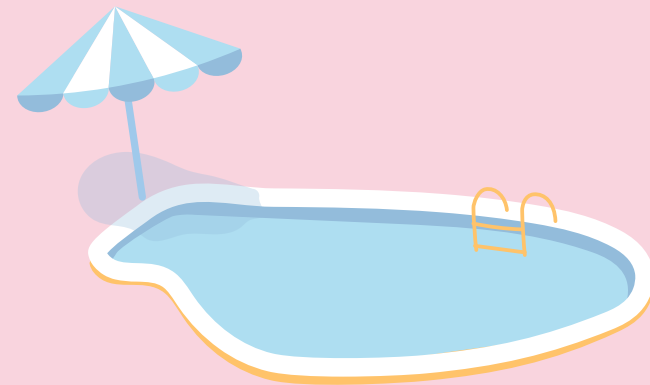
Mujeres en Tránsito (M)
Nos juntamos para organizar nuestra próxima salida. ¿Te animas a formar parte de este grupo de mujeres con ganas de transitar y pasear? Es un momento estupendo para unirte al grupo. Eres bienvenida.
18:00 - 19:30h Mensual

MARTES 30

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/ Pio XII, 2.
11:00h-13:30h



MIÉRCOLES 31

MAÑANA

Scape Room contra la trata de personas con fines de explotación sexual (TP)

Por el Día Mundial contra la Trata de personas jugamos a un "Scape Room" para conocer más de cerca este delito y vulneración de derechos y cómo afecta especialmente a las mujeres. ¡No te dejará indiferente!
Lugar de realización: El María Maeztu
11:00h-13:00h



“No deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres; sino sobre ellas mismas”
Mary Wollstonecraft



(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

