

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN FEBRERO 2025

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

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: 91 525 66 81

Correo electrónico: [anaorantes6@madrid.es](mailto:anaorantes6@madrid.es)

Presencialmente: calle Playa de San Juan, 6 (metro Barajas).

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Festivos y fines de semana el Espacio permanecerá cerrado.

### 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 informática
- Búsqueda activa de empleo
- Aula coworking
- Punto de encuentro
- Disponibilidad de aula



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/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 3 AL 7 DE FEBRERO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 3

### MAÑANA

**Respirándomelo (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

**Conversaciones  
violetas en inglés (M)\***  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Atención plena  
y mindfulness (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Conversaciones  
violetas en inglés desde 0 (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Soltándome en inglés (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Sevillanas (M)\***  
18:00 - 19:30h Semanal

## MARTES 4

### MAÑANA

**Aprendiendo a quererme:  
Autoestima y vínculos (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Comunicación asertiva. A ver  
cómo te lo digo (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Resonando en bonito (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**El eco de las sabias (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 5

### MAÑANA

**Punto de encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

### TARDE

**En calma: estiramientos y  
bienestar (M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

## JUEVES 6

### MAÑANA

**Danza y movimiento: Taller de  
expresión corporal (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Inglés básico desde 0 (M)\***  
11:00 - 12:30h Semanal  
12:30 - 14:00h Semanal

**Hablando de nuestro libro.  
Desmintiendo el amor  
romántico(M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Tejedoras (M)\***  
17:00 - 19:00h Semanal

**La liga de la leche (M)**  
17:30 a 19:30h Semanal

## VIERNES 7

### MAÑANA

**Saliendo del bucle  
ActivaMENTE (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Relajación a través del  
dibujo (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Una carta de amor propio (M)**  
16:30 - 18:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*) ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



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/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 10 AL 14 DE FEBRERO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 10

### MAÑANA

**Respirándomelo (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

**Conversaciones violetas en inglés (M)\***  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Atención plena y mindfulness (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Conversaciones violetas en inglés desde 0 (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Sevillanas (M)\***  
18:00 - 19:30h Semanal

**El derecho a la igualdad salarial: nómina(TP)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MARTES 11

### MAÑANA

**Amor romántico y yo: Autoestima y vínculos (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Resonando en bonito (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Celebrando el amor. El eco de las sabias (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

**Círculo de maternidad holística (M)\***  
17:45 - 19:45h

## MIÉRCOLES 12

### MAÑANA

**Plantación intergeneracional en el distrito de Barajas (TP)**  
10:00 - 12:00h Quincenal

**Punto de encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

### TARDE

**En calma: estiramientos y bienestar (M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

## JUEVES 13

### MAÑANA

**Danza y movimiento: Taller de expresión corporal (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Inglés básico desde 0 (M)\***  
11:00 - 12:30h Semanal  
12:30 - 14:00h Semanal

**Hablando de nuestro libro. Cómo quiero que me quieran (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Jugando Juntas (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
17:00 - 19:00h Semanal

**Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 14

### MAÑANA

**Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Relajación a través del dibujo (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Hoy me caso conmigo (M)**  
16:30 - 18:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*) ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



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/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)





# SEMANA DEL 17 AL 21 DE FEBRERO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 17

### MAÑANA

**Respirándomelo (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
10:30 - 12:30h Semanal

**Conversaciones violetas en inglés (M)\***  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Atención plena y mindfulness (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Conversaciones violetas en inglés desde 0 (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Sevillanas (M)\***  
18:00 - 19:30h Semanal

**Grupo terapéutico (M)**  
18:00 - 19:30h

## MARTES 18

### MAÑANA

**Amor romántico y yo: Autoestima y vínculos (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Resonando en bonito (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**El eco de las sabias (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 19

### MAÑANA

**Punto de encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

**Red de empleo (M)**  
10:30 - 12:00h

### TARDE

**En calma: estiramientos y bienestar (M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

## JUEVES 20

### MAÑANA

**Danza y movimiento: Taller de expresión corporal (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Inglés básico desde 0 (M)\***  
11:00 - 12:30h Semanal  
12:30 - 14:00h Semanal

**Hablando de nuestro libro. Sexualidad en morado (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Jugando Juntas (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
17:00 - 19:00h Semanal

**Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 21

### MAÑANA

**Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Relajación a través del dibujo (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Sonidos que sanan. Conectando emociones (M)**  
16:30 - 18:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*) ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



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/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE FEBRERO 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 24

### MAÑANA

**Respirándomelo (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

**Conversaciones violetas en inglés (M)\***  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Atención plena y mindfulness (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Conversaciones violetas en inglés desde 0 (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Sevillanas (M)\***  
18:00 - 19:30h Semanal

**Hablemos de las prestaciones y subsidios (TP)**  
18:00 - 19:30h

## MARTES 25

### MAÑANA

**Amor y amistad: Autoestima y vínculos (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Resonando en bonito (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**El eco de las sabias (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 26

### MAÑANA

**Escuela de lideresas (M)**  
10:30 - 13:30h

**Visitas y paseos en morado: Museo de bellas artes (TP)**  
10:00 - 12:00h Quincenal

### TARDE

**En calma: estiramientos y bienestar (M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

**Medidas paternofiliales: Orientación y reflexión (M)**  
18:00 a 19:30h

## JUEVES 27

### MAÑANA

**Danza y movimiento: Taller de expresión corporal (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Inglés básico desde 0 (M)\***  
11:00 - 12:30h Semanal  
12:30 - 14:00h Semanal

**Hablando de nuestro libro. Sexualidad en morado (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Jugando Juntas (M)\***  
16:30 - 18:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
17:00 - 19:00h Semanal

**Caravana carnavalera Yo, mi, me, conmigo. (TP)**  
17:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 28

### MAÑANA

**Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Relajación a través del dibujo (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Celebrando el carnaval (M)**  
18:00 - 19:30h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES (\*) ACTIVIDAD FACILITADA POR MUJERES PARTICIPANTES DEL ESPACIO DE IGUALDAD



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/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)

