

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN MARZO 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

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 3 AL 7 DE MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



LUNES 3

MAÑANA

Respirándomelo: Gracias a mi precioso cuerpo (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

MARTES 4

MAÑANA

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

Aula digital
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Historia, cultura y feminismo. Narrativas de poder (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 (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

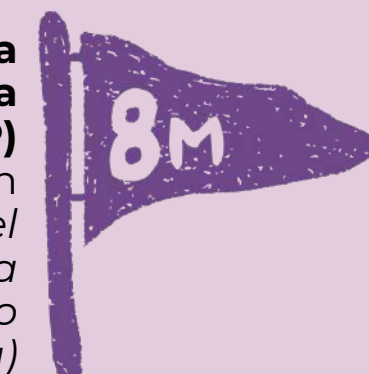
Tejedoras (M)*
17:00 - 19:00h Semanal

Acto homenaje mujeres relevantes en el distrito de Barajas. (TP)
18:30 a 20:00h

VIERNES 7

MAÑANA

Jornada comunitaria por el 8M (TP)
10:00 a 13:00h
en la plaza del Navío (Cristina Arce y Rocío Oña)



TARDE

Poesía y mujeres: juntas por el 8M (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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 10 AL 14 DE MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



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

¿Qué es ser mujer? Déjate de cuentos (TP)
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 11

MAÑANA

Lo que el feminismo nos dio: avances, conquistas y desafíos: Autoestima y vínculos (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

Historia, cultura y feminismo. Narrativas de poder (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

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

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

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 (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

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

Lenguaje visibilizador: Liberando nuestra voz (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

Cineforum: Concepción Arenal (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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 17 AL 21 DE MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad



ANA ORANTES

LUNES 17

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

MARTES 18

MAÑANA

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

Aula digital
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Historia, cultura y feminismo. Narrativas de poder (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 (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

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

Lenguaje visibilizador: Liberando nuestra voz (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

Mujeres unidas: Empoderamiento y sororidad en el 8M (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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 24 AL 28 DE MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



LUNES 24

MAÑANA

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

Nuevas técnicas de oratoria y pronunciación (M)

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

Resonando en bonito (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

El eco de las sabias (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Círculo de maternidad holística (M)*

17:45 - 19:45h

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Escuela de lideresas (M)

10:30 - 13:30h

Visitas y paseos en morado: Casas bajas, memoria de los barrios de Madrid (TP)

10:30 - 12:00h Quincenal

TARDE

En calma: estiramientos y bienestar (M)

16:30 a 18:00h Semanal

Bailando por el 8M (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. (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Jugando Juntas (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras (M)*

17:00 - 19:00h 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

Mujer, hay una carta para ti (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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 31 DE MARZO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 31

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



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes

