

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 1 AL 4 DE ABRIL 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

MARTES 1

MAÑANA

**Aprendiendo a quererme:
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

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

MIÉRCOLES 2

MAÑANA

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

TARDE

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

JUEVES 3

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

VIERNES 4

MAÑANA

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

TARDE

**LGTBI: Hablemos de
diversidad (TP)**
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 7 AL 11 DE ABRIL 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 7

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

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

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

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

MARTES 8

MAÑANA

**Aprendiendo a quererme:
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

Trabajadoras del hogar (M)
18:00 - 19:30h

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

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

**Turbulencias del vacío (Casa
de México) (TP)**
10:15 - 12:00h

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

**Manos creativas: Una flor para
mamá (M)***
12:30 - 14:00h

TARDE

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

JUEVES 10

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

**Liberando nuestra voz.
Comunicación asertiva y
vínculos (M)**
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 11

MAÑANA

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

TARDE

Cineforum: Carmen y Lola (TP)
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 14 AL 18 DE ABRIL 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

LUNES 14

MAÑANA

Respirádomelo (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

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

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

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

MARTES 15

MAÑANA

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

TARDE

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

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

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

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

TARDE

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

JUEVES 17



VIERNES 18



(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 21 AL 25 DE ABRIL 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 21

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

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

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

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

Soy solicitante de protección internacional: cómo me afecta el nuevo Reglamento de Extranjería (TP)
18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 22

MAÑANA

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

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

TARDE

Círculo de maternidad (M)*
18:15 - 19:45h

El eco de las sabias: la influencia de los ecosistemas sobre nuestra salud (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Paseo Quinta de los Molinos (TP)
10:15 - 12:00h

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

Finanzas para mayores. Economistas sin fronteras (M)
11:00 - 14:00h

TARDE

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

Cineforum: Mujeres y espacio público (M)
18:00 a 19:30h

JUEVES 24

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

TARDE

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

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

Liberando nuestra voz. Autodefensa verbal (M)
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 25

MAÑANA

Jornada Ciberconecta (TP)
9:30 - 14:30h

TARDE

Creando Flores de Primavera (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 28 AL 30 DE ABRIL 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 28

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

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

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

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

MARTES 29

MAÑANA

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

Lideresas (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

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

Historia, cultura y feminismo: narrativas de poder (M)
18:15 - 19:45h

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

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Evento comunitario "Al aire libro" (TP)
10:00 - 12:00h

TARDE

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

JUEVES 1



CERRADO
Día festivo

VIERNES 2



m a d r i d



(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

