

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN MAYO 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 2 DE MAYO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad



JUEVES 1

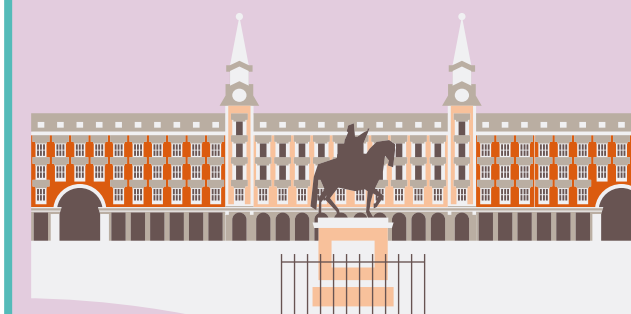


CERRADO
Día festivo

VIERNES 2

CERRADO
Día festivo

Madrid



(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 5 AL 9 DE MAYO 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 5

MAÑANA

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

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

Inteligencia emocional (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 6

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

Diferencias entre incapacidad y discapacidad (M)
18:00 - 19:30h

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

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Visitas y paseos: rosaleta de El Retiro (TP)
10:30 - 12:00h

De la independencia al autocuidado (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

Abrazando mi fibro (M)*
18:00 - 19:30h

JUEVES 8

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: mujeres y salud (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

VIERNES 9

MAÑANA

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

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

TARDE

LGTBI Hablemos de diversidad II (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 12 AL 16 DE MAYO 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 12

MAÑANA

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

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

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

TARDE

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

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

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

MARTES 13

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

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

MIÉRCOLES 14

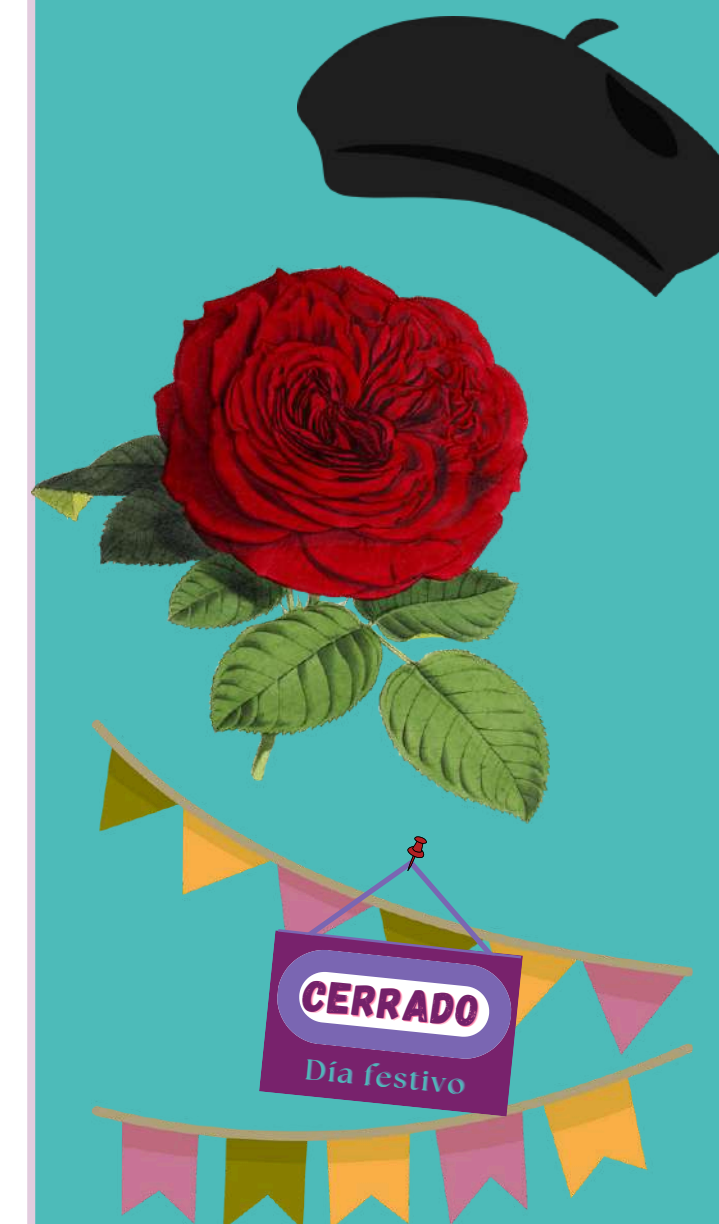
MAÑANA

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

TARDE

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

JUEVES 15



VIERNES 16

MAÑANA

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

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

TARDE

**Mi cuerpo, mi templo.
Relajación y masaje facial (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 19 AL 23 DE MAYO 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 19

MAÑANA

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

Tejedoras I (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

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

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

**Empodérate a través del buen
uso de tus finanzas (M)**
18:00 - 19:30h

MARTES 20

MAÑANA

**Apego y mujer: Autoestima y
vínculos (M)**
10:30 - 12:00h

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

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

**Red de empleo. Buenas
respuestas a preguntas
incómodas (M)**
10:30 - 12:00h

**De la independencia al
autocuidado. El poder de pedir
ayuda (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

JUEVES 22

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:
mujeres y salud (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

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

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

VIERNES 23

MAÑANA

**Saliendo del bucle.
ActivaMENTE (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

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

TARDE

**Cuidándome para vivir mejor:
estrategias de afrontamiento
y autocuidado para mujeres
(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 26 AL 30 DE MAYO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 26

MAÑANA

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

Tejedoras I (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)*
12:30 - 14:00h Semanal

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

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

MARTES 27

MAÑANA

**Aprendiendo a quererme:
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

Círculo de maternidad (M)*
18:15 - 19:30h

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

**Red de empleo Acallando al
síndrome de la impostora (M)**
10:30 - 12:00h

**Visita al Tribunal
constitucional (M)**
10:30 - 13:30h

La líder que hay en mí (M)
10:30 - 13:30h Semanal

**Manos creativas: Ramos de
flores (M)***
12:30 - 14:00h

TARDE

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

¡A bailar! (M)
18:00 a 19:30h

JUEVES 29

MAÑANA

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

**Hablando de nuestro libro.
Introducción a la sexualidad
(M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

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

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

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

**II Encuentro interespacial de
Baile (M)**
17:00 - 19:30h

VIERNES 30

MAÑANA

**Saliendo del bucle.
ActivaMENTE (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

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

TARDE

**El pan de cada día, hablemos
sobre alimentación (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

