

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2025



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:

- Búsqueda activa de empleo
- Aula coworking
- Punto de encuentro
- Disponibilidad de aula
- Talleres específicos sobre competencias digitales
- Actividades grupales para apoyar la búsqueda de empleo y las habilidades relacionadas con el proceso
- Encuentros sobre migración y extranjería

# SEMANA DEL 3 AL 7 DE NOVIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad  
ANA ORANTES



## LUNES 3

### MAÑANA

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

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

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

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

### TARDE

**Alimentando la igualdad (M)**  
16:30 - 18:00h

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

## MARTES 4

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Danzando, alegría  
para el alma (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 5

### MAÑANA

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

### TARDE

**Estrés y la ansiedad:  
manejando juntas (M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

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

## JUEVES 6

### MAÑANA

**En calma: estiramientos  
y bienestar (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Hablando de nuestro libro:  
lenguaje común entorno a la  
violencia (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Tejedoras II (M)\***  
16:00 - 18:00h 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

**Mariposas y lazos  
en morado (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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadaorantes](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadaorantes)



# SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad  
ANA ORANTES



## LUNES 10



## MARTES 11

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Danzando, alegría  
para el alma (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 12

### MAÑANA

**Red de empleo: Taller de  
Acceso a Derechos en Empleo  
de Hogar y Cuidados (M)**  
10:00 - 12:00h

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

**Visita al Museo del  
Romanticismo (TP)**  
11:00 - 12:30h

### TARDE

**Estrés y la ansiedad:  
manejando juntas los  
malestares de género (M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

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

## JUEVES 13

### MAÑANA

**En calma: estiramientos  
y bienestar (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

### TARDE

**Tejedoras II (M)\***  
16:00 - 18:00h Semanal

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

**Me quiero, me cuido (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 14

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Violencia vicaria (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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

## LUNES 17

### MAÑANA

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

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

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

**Nombrar lo que sentimos: Emociones y violencias machistas (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Alimentando la igualdad (M)**  
16:30 - 18:00h

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

**Mi espejo con mini rosas (M)**  
18:00 - 19:30h

## MARTES 18

### MAÑANA

**Violencias invisibles: micromachismos y control cotidiano (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

### TARDE

**Danzando, alegría para el alma (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

**Círculo de maternidad (M) \***  
17:30 - 19:45h

## MIÉRCOLES 19

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Estrés y la ansiedad: manejando juntas(M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

**Docufórum visibilizar es resistir: desmontando el mito del destino femenino (M)**  
17:30 - 19:30h

## JUEVES 20

### MAÑANA

**En calma: estiramientos y bienestar (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Hablando de nuestro libro: Escalera y ciclos de la violencia (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Tejedoras II (M)\***  
16:00 - 18:00h Semanal

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

**Me quiero, me cuido: el iceberg de la violencia (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 21

### MAÑANA

**Redes que sostienen: sororidad y acompañamiento frente a la violencia (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

### TARDE

**Súbete al Rickshaw. Colaboración con Fundación Vicente Ferrer (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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadaorantes](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadaorantes)



# SEMANA DEL 24 AL 28 DE NOVIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad  
ANA ORANTES



## LUNES 24

### MAÑANA

**Respirándomelo: sanando la luz de gas (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

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

**Nombrar lo que sentimos: Emociones y violencias machistas (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Autodefensa verbal: señalar violencias para responder sin miedo (M)**  
16:30 - 18:00h

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

**Violencia Económica: identificar, entender y actuar. (M)**  
18:00 - 19:30h

## MARTES 25

### MAÑANA

**Jornada Comunitaria 25N (TP)**  
10:30 - 13:30h

### TARDE

**Danza y empoderamiento por el 25N (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 26

### MAÑANA

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

**Red de empleo: Cuidándome en el proceso de búsqueda (M)**  
10:30 - 12:00h

### TARDE

**Estrés y la ansiedad: manejando juntas (M)**  
16:30 a 18:00h Semanal

**Taller duelo y género (TP)**  
18:00 - 19:30h

## JUEVES 27

### MAÑANA

**En calma: bienestar y sororidad por el 25N (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

### TARDE

**Tejedoras II (M)\***  
16:00 - 18:00h Semanal

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

**Me quiero, me cuido: Mitos y verdades sobre la violencia de género (M)**  
18:00 - 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

**¿Cómo acompañar a las mujeres en procesos de violencia de género? (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](http://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanorantes](http://madrid.es/go/espaciodeigualdadanorantes)

