

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



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:

- 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



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 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 17 AL 21 DE NOVIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes

