

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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](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. Días 24 y 31 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>MAÑANA</p> <p><b>Respirándomelo(M)</b> 10:30 - 12:00h Semanal</p> <p><b>Tejedoras I (M)*</b> 10:30 - 12:30h Semanal</p> <p><b>Conversaciones violetas en inglés (M)*</b> 12:30 - 14:00h Semanal</p> <p><b>Inteligencia emocional: conociéndome mejor (M)</b> 12:30 - 14:00h Semanal</p> <p>TARDE</p> <p><b>Aprendemos a poner límites: Mi voz también es un derecho (M)</b> 16:30 - 18:00h</p> <p><b>Sevillanas (M)*</b> 18:00 - 19:30h Semanal</p>	<p>MAÑANA</p> <p><b>Conociéndome: Autoestima y vínculos (M)</b> 10:30 - 12:00h Semanal</p> <p><b>Aula digital: Bienestar digital (M)</b> 12:30 - 14:00h Semanal</p> <p>TARDE</p> <p><b>Danzando, alegría para el alma (M)</b> 18:00 - 19:30h Semanal</p> <p><b>Alimentando la igualdad (M)</b> 18:30 - 20:00h</p>	<p>MAÑANA</p> <p><b>Punto de encuentro (M)</b> 10:30 - 13:30h Semanal</p> <p><b>Red de empleo: Taller de Acceso a Derechos en Empleo de Hogar y Cuidados (M)</b> 10:30 - 12:00h</p> <p><b>MCS Manos Creativas: flores marinas(M) *</b> 12:30 - 14:00h</p> <p>TARDE</p> <p><b>Estrés y la ansiedad: manejando juntas (M)</b> 16:30 a 18:00h Semanal</p> <p><b>Abrazando mi fibro (M)*</b> 18:00 - 19:30h</p>	<p>MAÑANA</p> <p><b>En calma: bienestar y sororidad por el 25N (M)</b> 10:30 - 12:00h Semanal</p> <p><b>Laboratorio alquímico de bienestar: Autocuidado artístico (M)</b> 12:30 - 14:00h Semanal</p> <p>TARDE</p> <p><b>Tejedoras II (M)*</b> 16:00 - 18:00h Semanal</p>	<p>MAÑANA</p> <p><b>Saliendo del bucle activaMENTE (M)</b> 10:30 - 12:00h Semanal</p> <p><b>Relajación a través del dibujo (M)</b> 12:30 - 14:00h Semanal</p> <p>TARDE</p> <p><b>Diversamente: un taller para mirar distinto (M)</b> 16:30 - 18:00h</p>

(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

# SEMANA DEL 8 AL 12 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 8



## MARTES 9

### 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 10

### MAÑANA

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

**Visita al Museo  
de América (TP)**  
10:30 - 12:00h

### TARDE

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

## JUEVES 11

### MAÑANA

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

**Laboratorio alquímico  
de bienestar:  
Autocuidado artístico (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 12

### MAÑANA

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

### TARDE

**Cineforum:  
Migraciones en morado (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)





# SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 15

### 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

**Aprendemos a poner límites:  
Mi voz también es un derecho  
(M)**  
16:30 - 18:00h

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

## MARTES 16

### MAÑANA

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

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

**Que nos quiten lo bailao (M)**  
12:30 - 13:30h

### TARDE

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

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

## MIÉRCOLES 17

### MAÑANA

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

**Escuela de lideresas (M)**  
10:30 - 12:00h

### TARDE

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

**No estás sola:  
Reinventar la Navidad,  
cuidar(nos) en tiempos de  
duelo y soledad (TP)**  
18:00 - 19:30h

## JUEVES 18

### MAÑANA

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

**Laboratorio alquímico  
de bienestar:  
Autocuidado artístico (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 19

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Homenaje a Ana Orantes (TP)**  
17:30 - 19:00h

(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 22 AL 26 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 22

MAÑANA

**Paren el trineo:  
necesito un respiro (M)**  
11:30 - 13:00h

TARDE

**Círculo feminista:  
celebramos juntas Yule (M)**  
17:00 - 18:30h

## MARTES 23

MAÑANA

**Navidades imperfectas,  
el derecho a no poder con  
todo (M)**  
11:30 - 13:00h

TARDE

**Yo lo que vengo es a  
moverme: Fun, fun, fun (M)**  
17:00 - 18:30h

## MIÉRCOLES 24



## JUEVES 25

## VIERNES 26

MAÑANA

**Saliendo del bucle.  
ActivaMENTE (M)**  
11:30 - 13:00h

TARDE

**Estrellas de autocuidado (M)**  
16:00 - 17:30h

**Relaja el cuerpo: taller para  
soltar tensiones navideñas (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)





# SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

red de  
espacios de  
igualdad



**LUNES 29**

MAÑANA

**Respirándomelo:  
En 2026 me pido... (M)**  
11:30 - 13:00h

TARDE

**Sembrar el 2026:  
deseos que crecen (M)**  
16:00 - 17:30h

**Autoestima en morado:  
cerrar el año desde la fuerza  
interior (M)**  
18:00 - 19:30h

**MARTES 30**

MAÑANA

**Celebrar el cuerpo, resistir  
con goce (M)**  
11:30 - 13:00h

TARDE

**¡Hasta siempre 2025!  
Dulces navideños (M)**  
17:30 - 19:00h

**MIÉRCOLES 31**

**CERRADO**



(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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)

