

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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

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

SEMANA DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 1

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 2

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

Alimentando la igualdad (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

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

Red de empleo: Taller de Acceso a Derechos en Empleo de Hogar y Cuidados (M)
10:30 - 12:00h

MCS Manos Creativas: flores marinas (M)*
12:30 - 14:00h

TARDE

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

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

JUEVES 4

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

VIERNES 5

MAÑANA

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

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

TARDE

Diversamente: un taller para mirar distinto (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 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

SEMANA DEL 15 AL 19 DE DICIEMBRE 2025

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

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

MAÑANA



JUEVES 25

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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 29 AL 31 DE DICIEMBRE 2025

red de
espacios de
igualdad
ANA ORANTES



LUNES 29

MAÑANA

**Respirádomelo:
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



(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

