

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN ENERO 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 cierra el centro. Días 1 y 6 de enero 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

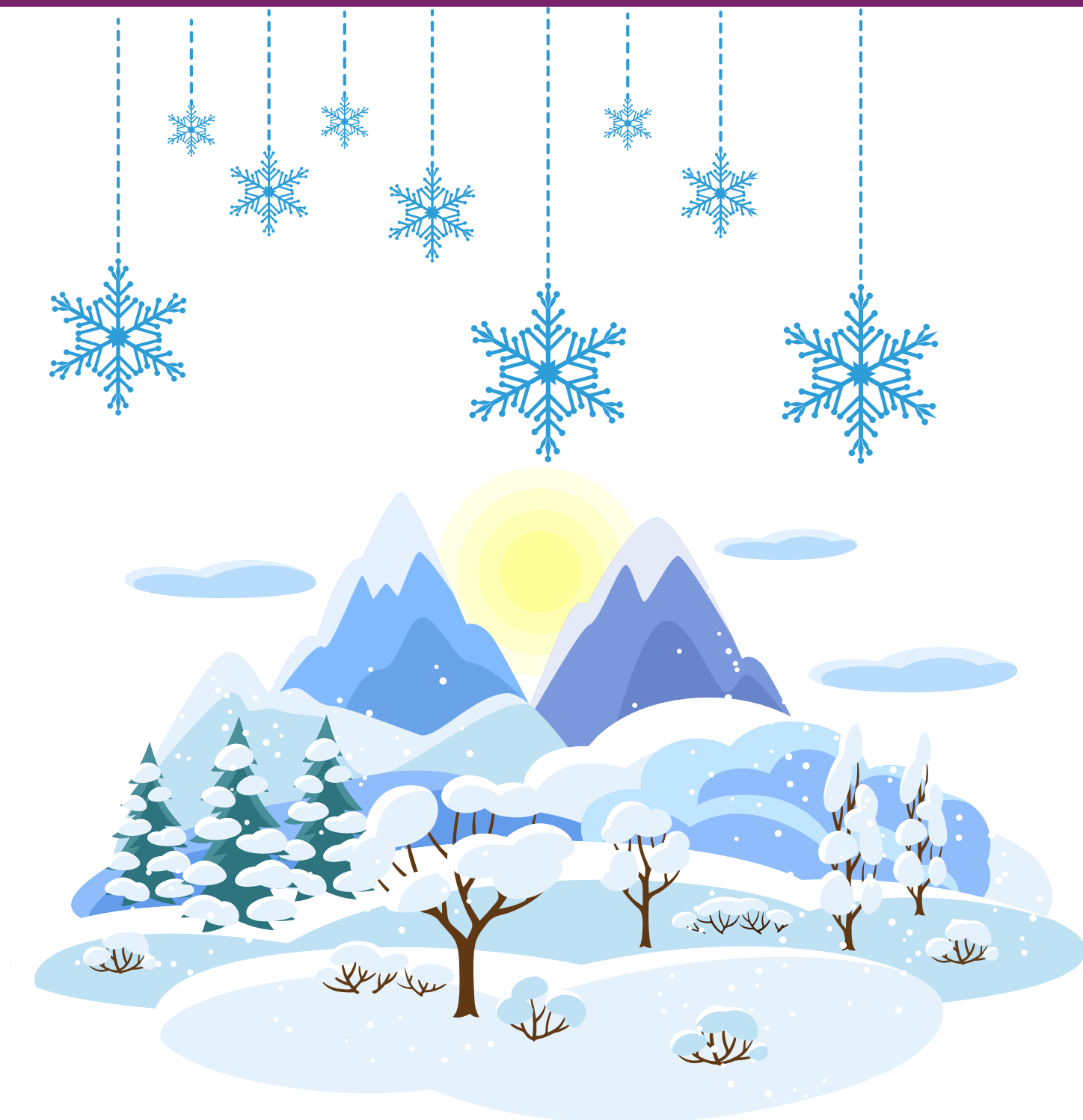


SEMANA DEL 1 AL 3 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES



MIÉRCOLES 1



JUEVES 2

MAÑANA

Viaje musical (M)
11:30 - 13:00h

TARDE

**Realizar trámites
administrativos desde casa
(M)**
16:30 a 18:00h

VIERNES 3

MAÑANA

Mandalas navideños M)
11:30 - 13:00h

TARDE

**Arte en Palabras:
Tarjetas de Inspiración y
Bienestar (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 6 AL 10 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 6

MAÑANA

CERRADO

Día festivo

MARTES 7

MAÑANA

Autoestima y belleza (M)
11:30 - 13:00h

TARDE

Manifestación y propósito en morado. Diseña el año que quieres vivir (M)
17:30 a 19:00h

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

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

Visitas y paseos en morado: CentroCentro (M)
10:30 - 12:00h Quincenal

TARDE

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

JUEVES 9

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

TARDE

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

VIERNES 10

MAÑANA

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

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

TARDE

Cineforum: Las mujeres en el cine español (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 13 AL 17 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 13

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras (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

MARTES 14

MAÑANA

Aprendiendo a quererme: Autoestima y vínculos (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (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

Círculo de maternidad holística (M)*

17:45 - 19:45h

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

TARDE

En calma: estiramientos y bienestar (M)

16:30 a 18:00h Semanal

JUEVES 16

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 (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Jugando Juntas (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras (M)*

17:00 - 19:00h Semanal

Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 17

MAÑANA

Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Empoderamiento financiero para un año de abundancia (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 20 AL 24 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 20

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras (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

Haz valer tus derechos: presentación de denuncias paso a paso (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 21

MAÑANA

Aprendiendo a quererme: Autoestima y vínculos (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (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 22

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

Visitas y paseos en morado: Museo de historia de Madrid (M)

11:00 - 13:00h Quincenal

TARDE

En calma: estiramientos y bienestar (M)

16:30 a 18:00h Semanal

JUEVES 23

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 (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Jugando Juntas (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras (M)*

17:00 - 19:00h Semanal

Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 24

MAÑANA

Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Manos Creativas: Taller de Manualidades (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 27 AL 31 DE ENERO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 27

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras (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

MARTES 28

MAÑANA

Aprendiendo a quererme: Autoestima y vínculos (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (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 29

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

Red de empleo (M)

10:30 - 12:00h

TARDE

En calma: estiramientos y bienestar (M)

16:30 a 18:00h Semanal

Asesoría jurídica: divorcio y separación paso a paso (M)

18:00 - 19:30h

JUEVES 30

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 (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Jugando Juntas (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras (M)*

17:00 - 19:00h Semanal

Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 31

MAÑANA

Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

(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

