

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN JUNIO 2025

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

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:

- 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 2 AL 6 DE JUNIO 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 2

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

TARDE

Soltándome en inglés (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

Pausa consciente: gestión del estrés y la ansiedad (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MARTES 3

MAÑANA

Aprendiendo a quererme: Autoestima y vínculos (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

Historia, cultura y feminismo. Narrativas de poder (M)
16:30 - 18:00h Semanal

El eco de las sabias: (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

Manos creativas (M)*
12:30 - 14:00h

TARDE

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

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

JUEVES 5

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

VIERNES 6

MAÑANA

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

TARDE

Juegos de mi infancia y del mundo (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 9 AL 13 DE JUNIO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 9

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

TARDE

Soltándome en inglés (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

**Pausa consciente: gestión del
estrés y la ansiedad (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

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

**Paso a paso hacia la
nacionalidad española (M)**
18:00 - 19:30h

MARTES 10

MAÑANA

**Aprendiendo a quererme:
Autoestima y vínculos (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

**Historia, cultura y feminismo.
Narrativas de poder (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

El eco de las sabias: (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

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

**Visita guiada a “La vuelta al
mundo” (TP)**
11:30 - 13:00h

TARDE

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

Muestra de MCS (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 12

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:
Climaterio y menopausia (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Jugando juntas (M)*
17:00 - 19:00h Semanal

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

**Liberando nuestra voz.
Comunicación asertiva y
vínculos (M)**
17:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

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

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

TARDE

**Mi cuerpo, mi templo.
Relajación y masaje (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 16 AL 20 DE JUNIO 2025

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 16

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

Maternidad. Más allá del deber (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Soltándome en inglés (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

Pausa consciente: gestión del estrés y la ansiedad (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

No estás sola, aprende a defender tus derechos y a afrontar la discriminación (M)
18:00 - 19:30h

MARTES 17

MAÑANA

Aprendiendo a quererme: Autoestima y vínculos (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

Historia, cultura y feminismo. Narrativas de poder (M)
16:30 - 18:00h Semanal

El eco de las sabias: (M)
18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

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

Escuela de lideresas
10:30 - 12:00h

TARDE

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

JUEVES 19

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)*
17:00 - 19:00h Semanal

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

Liberando nuestra voz. Comunicación asertiva y vínculos (M)
17:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 20

MAÑANA

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

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

TARDE

Fiesta fin de curso (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 23 AL 27 DE JUNIO 2025

red de
espacios de
igualdad



LUNES 23

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

TARDE

Soltándome en inglés (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

Pausa consciente: gestión del estrés y la ansiedad (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MARTES 24

MAÑANA

¿Vivo como quiero o como debo? Aprendiendo a quererme (M)
10:30 - 12:00h

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

TARDE

Historia, cultura y feminismo. Narrativas de poder (M)
16:30 - 18:00h Semanal

El eco de las sabias: (M)
18:00 - 19:30h Semanal

Círculo de maternidad (M)*
18:15 - 19:45h

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

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

Visitas y paseos en morado: el Parque de Berlín (TP)
10:30 - 12:00h

Red de empleo. Prestaciones por desempleo (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

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

Docuforum Ana Orantes (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 26

MAÑANA

Inglés básico desde 0 (M)*
11:00 - 12:30h Semanal
12:30 - 14:00h Semanal

Hablando de nuestro libro: Climaterio y menopausia (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Jugando juntas (M)*
17:00 - 19:00h Semanal

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

Liberando nuestra voz. Comunicación asertiva y vínculos (M)
17:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

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

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

TARDE

LGTBI. Hablemos de diversidad III (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 30 DE JUNIO 2025

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

LUNES 30

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

TARDE

Soltándome en inglés (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

**Pausa consciente: gestión del
estrés y la ansiedad (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

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

**Dando voz a tus emociones: El
arte de la oratoria expresiva (M)**
18:00 - 19:30h



SUMMER



(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

