

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

