

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN ENERO 2026



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:

- 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 2 DE ENERO 2026

red de
espacios de
igualdad
ANA ORANTES



JUEVES 1



VIERNES 2

MAÑANA

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

TARDE

Mi Joya de Valores (M)
17 - 18:30h

(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

SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

red de
espacios de
igualdad
ANA ORANTES



LUNES 5

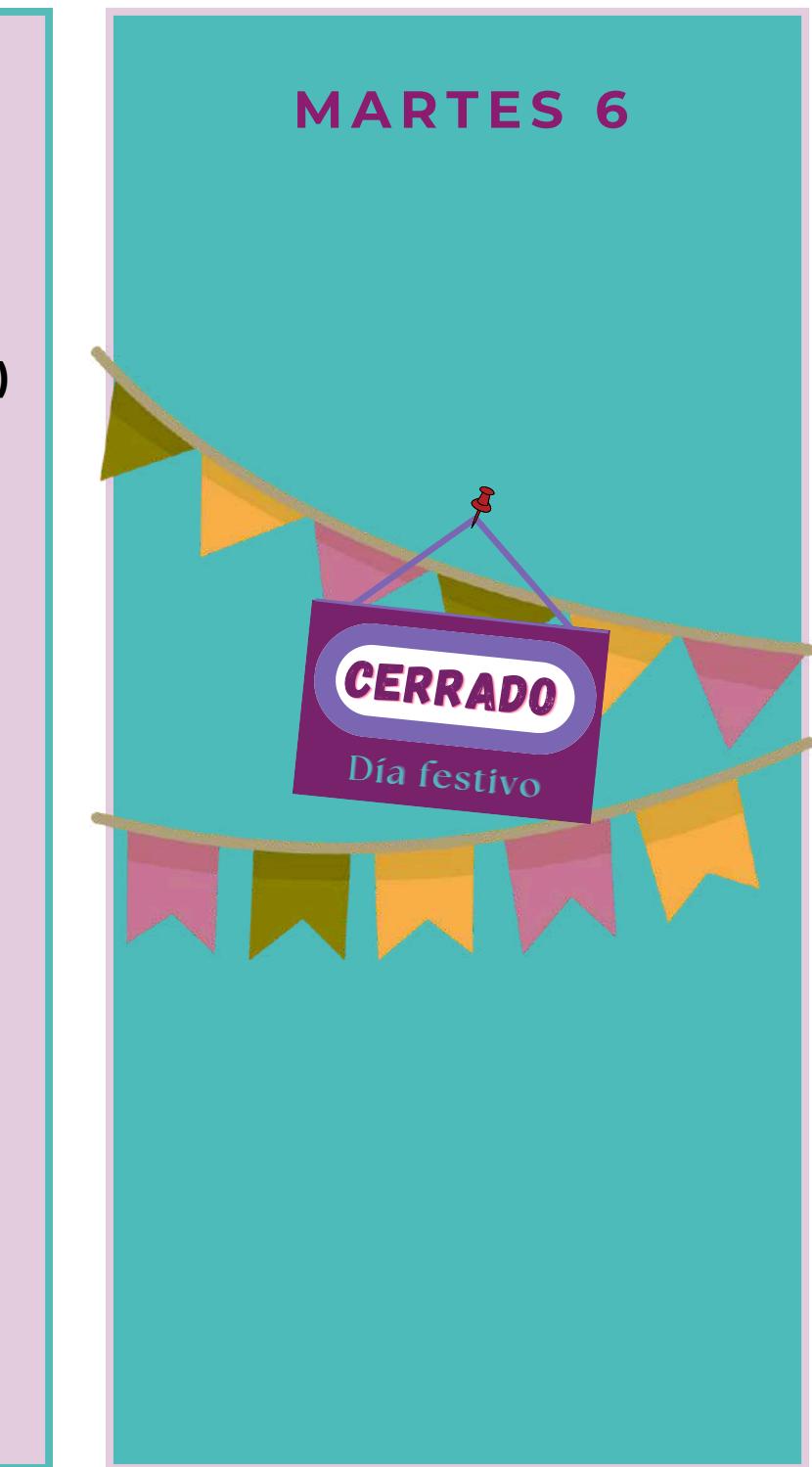
MAÑANA

**Mi cuerpo, mi templo.
Relajación y masaje facial (M)**
11:30 - 13:00h

TARDE

**Simulando juicios al estilo
Caso Cerrado (M)**
18:00 - 19:30h

MARTES 6



MIÉRCOLES 7

MAÑANA

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

TARDE

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

JUEVES 8

MAÑANA

**En calma:
estiramientos y bienestar (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

**Laboratorio alquímico
de bienestar: ¿Y a ti, qué te
gusta? (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Tejedoras II (M)*
16:00 - 18:00h Semanal

VIERNES 9

MAÑANA

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

Relajación y arte (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Taller de suelo pélvico:
fortalecemos desde dentro
(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

SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

red de
espacios de
igualdad
ANA ORANTES



Espacio de Igualdad

LUNES 12

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

Presentación de la exposición y fanzine “Alimentando la igualdad” (TP)
16:30 - 18:00h

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

**Motivación y bienestar:
claves para avanzar (M)**
18:00 - 19:30h

MARTES 13

MAÑANA

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

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

TARDE

MCS Resonando en bonito (M)
16:30 - 18:00h

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

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

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

**Visita y paseos en morado:
Biblioteca Nacional (TP)**
12:00 - 13:30h

TARDE

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

JUEVES 15

MAÑANA

**En calma:
estiramientos y bienestar (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

Laboratorio alquímico de bienestar: ¿Y a ti, qué te gusta? (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

MCS Jugando Juntas (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras II (M)*
16:00 - 18:00h Semanal

**Me quiero, me cuido:
Autoconocimiento y desarrollo personal (M)**
18:00 - 19:30h

VIERNES 16

MAÑANA

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

Relajación y arte (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Escritura Creativa en morado:
Improvisación (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

SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

red de
espacios de
igualdad
ANA ORANTES



Espacio de Igualdad

LUNES 19

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 (M)
16:30 - 18:00h

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

Nacionalidad española por residencia: requisitos y trámites (M)
18:00 - 19:30h

MARTES 20

MAÑANA

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

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

TARDE

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

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

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

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

Red de empleo. Buenas respuestas a preguntas incómodas en el entorno profesional (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

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

Asesoría jurídica: divorcio y separación paso a paso (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 22

MAÑANA

**En calma:
estiramientos y bienestar (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

Laboratorio alquímico de bienestar: ¿Y a ti, qué te gusta? (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

MCS Jugando Juntas (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras II (M)*
16:00 - 18:00h Semanal

**Me quiero, me cuido:
Autoconocimiento y desarrollo personal (M)**
18:00 - 19:30h

VIERNES 23

MAÑANA

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

Relajación y arte (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Mi cuerpo maduro, mi lugar seguro: Psicomotricidad para mayores de 65 (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/espaciodeigualdadaorantes



SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026

red de
espacios de
igualdad
ANA ORANTES



Espacio de Igualdad

LUNES 26

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

Grupo de consumo: comemos mejor, cuidamos más (TP)
16:30 - 18:00h

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

**Motivación y bienestar:
claves para avanzar (M)**
18:00 - 19:30h

MARTES 27

MAÑANA

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

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

TARDE

**MCS Manos Creativas:
Nuestro Joyero (M)**
17:30 - 19:45h

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

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

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

Visita y paseos en morado: El sueño de la razón, del Siglo de las Luces a la inteligencia artificial (TP)
12:00 - 13:30h

TARDE

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

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

JUEVES 29

MAÑANA

**En calma:
estiramientos y bienestar (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

Laboratorio alquímico de bienestar: ¿Y a ti, qué te gusta? (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

MCS Jugando Juntas (M)*
16:30 - 18:00h Semanal

Tejedoras II (M)*
16:00 - 18:00h Semanal

**Me quiero, me cuido:
Autoconocimiento y desarrollo personal (M)**
18:00 - 19:30h

VIERNES 30

MAÑANA

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

Relajación y arte (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Canastitas decorativas (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/espaciodeigualdadaorantes

