

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN ENERO 2026

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 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



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)



# SEMANA DEL 1 AL 2 DE ENERO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## 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



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)





# SEMANA DEL 5 AL 9 DE ENERO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## 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



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)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE ENERO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## 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



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)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE ENERO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

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





# SEMANA DEL 26 AL 30 DE ENERO 2026

red de  
espacios 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)

