

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN FEBRERO 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 2 AL 6 DE FEBRERO 2026

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

TARDE

Yoga para principiantes (M)*
16:30 - 16:00h semanal

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

MARTES 3

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

Aula digital: Todas conectadas con la Inteligencia Artificial (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

TARDE

Mindfulness para el estrés y la ansiedad (M)
16:30 a 18:00h Semanal

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

JUEVES 5

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 6

MAÑANA

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

Relajación y arte: la voz del alma (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Sin tabúes: Nuestro cuerpo, nuestro placer (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 9 AL 13 DE FEBRERO 2026

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: ¿qué es el AMOR? (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Yoga para principiantes (M)*
16:30 - 16:00h semanal

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

MARTES 10

MAÑANA

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

Aula digital: Todas conectadas con la Inteligencia Artificial (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

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

Visita y paseos en morado: Casa Lope de Vega (TP)
12:45 - 14:00h

TARDE

Mindfulness para el estrés y la ansiedad (M)
16:30 a 18:00h Semanal

Flores de cartulina: Un espacio para crear, sostener y sanar (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 12

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

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

Me quiero, me cuido: El placer es mío (M)
18:00 - 19:30h

VIERNES 13

MAÑANA

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

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

TARDE

Amor propio sin culpa (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 16 AL 20 DE FEBRERO 2026

LUNES 16

MAÑANA

Respirándomelo: Cuidar el cuerpo que habitamos (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

Yoga para principiantes (M)*
16:30 - 16:00h semanal

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

MARTES 17

MAÑANA

Conociéndome Autoestima y vínculos: Mitos del Amor Romántico (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

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

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

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

Red de empleo. Habituar la entrevista, nos preparamos juntas (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

Mindfulness para el estrés y la ansiedad (M)
16:30 a 18:00h Semanal

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

JUEVES 19

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

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

Me quiero, me cuido (M)
18:00 - 19:30h

VIERNES 20

MAÑANA

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

Relajación y arte: la voz del alma (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Amar(nos) sin guión. Taller improvisación teatral (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 23 AL 27 DE FEBRERO 2026

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: conociéndome mejor (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Yoga para principiantes (M)*

16:30 - 16:00h semanal

Sevillanas (M)*

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 24

MAÑANA

Conociéndome: Autoestima y vínculos (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital: (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Danzando, alegría para el alma (M)

18:00 - 19:30h Semanal

Manos Creativas: Personaliza tu propio plato o bandeja con la técnica decoupage (M) *

16:00 - 18:00h

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

Visitas y paseos en morado: Paseo por El Retiro y la historia de la Biblioteca del Pueblo (TP)

12:00 - 13:30h

TARDE

Mindfulness para el estrés y la ansiedad (M)

16:30 a 18:00h Semanal

Entendiendo la nómina y el contrato de trabajo (M)

18 - 19:30h

JUEVES 26

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

MCS Jugando Juntas (M)*

16:30 - 18:00h Semanal

Me quiero, me cuido (M)

18:00 - 19:30h

VIERNES 27

MAÑANA

Saliendo del bucle activaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Relajación y arte (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Cajas de bombones (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

