

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN MAYO 2026

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 (1 y 15 mayo) 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 4 AL 9 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 4

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

TARDE

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

El Círculo de la Palabra: Mujeres Entre Letras (M)
17:30 - 19:00h Semanal

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

MARTES 5

MAÑANA

Aula digital
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Nuestro escenario: Taller teatral (M)
16:30 - 18:00h

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

MIÉRCOLES 6

MAÑANA

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

Reflexionando sobre la LGTBIfobia (M)
10:30 - 12:00h

Cultura clásica: Deconstruyendo la feminidad a través de la mitología griega (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

JUEVES 7

MAÑANA

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

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

TARDE

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

VIERNES 8

MAÑANA

Mindfulness para el estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Reespirando primavera. Relajación y autocuidado (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 11 AL 15 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



LUNES 11

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

El Círculo de la Palabra: escritura terapéutica (M)
17:30 - 19:00h Semanal

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

MARTES 12

MAÑANA

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

TARDE

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

MIÉRCOLES 13

MAÑANA

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

Red de empleo (M)
10:30 - 12:00h

Visitas y paseos en morado: Rosales del Retiro (TP)
12:00h

TARDE

Cultura clásica: Deconstruyendo la feminidad a través de la mitología griega (M)
16:30 - 18:00h Semanal

La Solicitud de Nacionalidad Española: Requisitos, pruebas y tramitación (TP)
18:00 - 19:30h

JUEVES 14

MAÑANA

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

Arte que Acompaña: tu instante creativo (M)
12:30 - 14:00h

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 Semanal

VIERNES 15



(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 18 AL 22 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 18

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

El Círculo de la Palabra: Mujeres Entre Letras (M)
17:30 - 19:00h Semanal

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

MARTES 19

MAÑANA

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

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

TARDE

Manos Creativas: Flores primaverales (M)*
16:00 - 18:30h

Nuestro escenario: Taller teatral (M)
16:30 - 18:00h

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

MIÉRCOLES 20

MAÑANA

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

Plantando el Ana Orantes: actividad de jardinería (M)
HORARIO PENDIENTE DE CONFIRMAR

TARDE

Cultura clásica: Deconstruyendo la feminidad a través de la mitología griega (M)
16:30 - 18:00h Semanal

Tiempo para cuidarnos: Ocio y redes de mujer (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 21

MAÑANA

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

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

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 Semanal

VIERNES 22

MAÑANA

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

Mindfulness para el estrés y la ansiedad: Florecer a nuestro ritmo (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Lo que no se ve: Género, emociones y salud mental en la vida cotidiana (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 25 AL 29 DE MAYO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

LUNES 25

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

El Círculo de la Palabra: Mujeres Entre Letras (M)
17:30 - 19:00h Semanal

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

MARTES 26

MAÑANA

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

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

TARDE

Manos Creativas: Flores primaverales (M)*
16:00 - 18:30h

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

MIÉRCOLES 27

MAÑANA

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

Visitas y paseos en morado: Parque Jun Carlos I (TP)
12:00h

TARDE

Cultura clásica: Deconstruyendo la feminidad a través de la mitología griega (M)
16:30 - 18:00h Semanal

Permisos y vacaciones laborales (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 28

MAÑANA

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

Arte que Acompaña: tu instante creativo (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

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

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

Bingo del autocuidado: Me quiero, me cuido (M)
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 29

MAÑANA

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

Mindfulness para el estrés y la ansiedad (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Viviendo de alquiler: Conoce tus derechos (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