

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN JUNIO 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 1 AL 5 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 1

MAÑANA

Respirádomelo (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras I (M)
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional:
conociendome mejor (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

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

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

MARTES 2

MAÑANA

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

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 3

MAÑANA

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

Las mujeres en el arte (M)
10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

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

JUEVES 4

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 5

MAÑANA

**Mindfulness para el estrés
y la ansiedad (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

**Saliendo del bucle
activAMENTE (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Cinefórum: amor romántico
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

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 8

MAÑANA

Respirándomelo (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras I (M)
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional:
Conociéndome mejor (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

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

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

MARTES 9

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

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

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

Las mujeres en el arte (M)
10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Cinefórum: amor romántico
18:00 - 19:30h

JUEVES 11

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

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

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

VIERNES 12

MAÑANA

**Mindfulness para el estrés
y la ansiedad (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

**Saliendo del bucle
activAMENTE (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Cinefórum: "Historias
generacionales. Madres e
hijas" I**
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 15 AL 19 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

LUNES 15

MAÑANA

Respirádomelo (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras I (M)
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional:
Conociéndome mejor (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

**No soy la musa soy la artista:
Festival escuela de música El
capricho (M)**
18:30 - 20:00h

Muestra de sevillanas (M)*
18:00 - 19:30h

MARTES 16

MAÑANA

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

Aula digital (M)
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 17

MAÑANA

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

Las mujeres en el arte (M)
10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

**Tiempo para cuidarnos: ocio
y redes de mujer**
18:00 - 19:30h

JUEVES 18

MAÑANA

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

**Laboratorio de bienestar. ¿Y a
ti, qué te gusta? Fiesta fin de
curso**
12:30 - 14:00h

TARDE

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

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

**Cineforum. "Historias
Generacionales. Madres e
Hijas" II**
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 19

MAÑANA

Mindfulness en el parque (M)
10:30 - 12:00h Semanal

**Saliendo del bucle
activaMENTE (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Cuerpos reales, veranos
libres**
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 22 AL 26 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

LUNES 22

MAÑANA

Respirándomelo (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras I (M)*
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional:
Conociéndome mejor (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

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

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

MARTES 23

MAÑANA

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

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

TARDE

Diversidad sexual
Pendiente de confirmar

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

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

**Red de empleo:
Jugando con el Excel**
10:30 - 12:00h

TARDE

**Tu abogada de extranjería
responde**
18:00 - 19:30h

JUEVES 25

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

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

**Me quiero, me cuido:
Fiesta de cierre**
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 26

MAÑANA

**Mindfulness para el estrés
y la ansiedad (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

**Saliendo del bucle
activAMENTE (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Taller de teatro:
Bienvenida al verano**
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 29 AL 30 DE JUNIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 29

MAÑANA

Respirádomelo (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras I (M)
10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional:
Conociéndome mejor (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

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

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

MARTES 30

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



(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