

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN JULIO 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 jueves de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Viernes de 8 a 16h. 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 3 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



MIÉRCOLES 1

MAÑANA

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

Nos vamos ala piscina (M)
10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

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

JUEVES 2

MAÑANA

**Mueve tu cuerpo:
Relajación (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

**Emprendiendo
Brave Woman (M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

Límites asertivos (M)
18:00 - 19:30h

VIERNES 3

MAÑANA

**ActivaMENTE:
Juegos de la infancia (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

(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 6 AL 10 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad



ANA ORANTES

LUNES 6

MAÑANA

Tejedoras (M)*

10:30 - 12:30h Semanal

Inteligencia emocional:

Alegria (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

**Nos relajamos juntas
en verano (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 7

MAÑANA

**Conociéndome:
habitar me sin
comparaciones (M)**

10:30 - 12:00h

Sevillanas (M)*

10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital:
Whatsapp (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Alza tu voz (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 8

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h

**Cuerpos y modas: lo que
vivimos (M)**

10:30 - 12:00h

TARDE

**Hablemos claro:
grabar conversaciones
es legal o no**

18:00 - 19:30h

JUEVES 9

MAÑANA

**Hoy hay juicio:
simulación (M)**

10:30 - 12:00h

TARDE

**Volver a mirarme con
buenos ojos (M)**

18:00 - 19:30h

VIERNES 10

MAÑANA

**ActivaMENTE:
Juegos de mesa (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

(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 13 AL 17 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



LUNES 13

MAÑANA

Tejedoras (M)*

10:30 - 12:30h Semanal

Inteligencia emocional:

Tristeza (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Nos relajamos juntas en verano (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 14

MAÑANA

Sevillanas (M)*

10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital:

Whatsapp (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Alza tu voz (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h

Cuerpos y modas: lo que vivimos (M)

10:30 - 12:00h

TARDE

Movimiento y bienestar en la piscina

17:00 - 19:00h

JUEVES 16

MAÑANA

Mueve tu cuerpo: Baile (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Decir lo que necesito: el arte de la comunicación (M)

18:00 - 19:30h

VIERNES 17

MAÑANA

ActivaMENTE: Juegos de agua (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

(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 20 AL 24 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

LUNES 20

MAÑANA

Tejedoras (M)*

10:30 - 12:30h Semanal

Inteligencia emocional: Ira (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Nos relajamos juntas en verano (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 21

MAÑANA

Sevillanas (M)*

10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital: Whatsapp (M)

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Alza tu voz (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h

Creamos tendencias: creatividad y sororidad (M)

10:30 - 12:00h

TARDE

Todo lo que debes saber sobre el despido (TP)

18:00 - 19:30h

JUEVES 23

MAÑANA

Mueve tu cuerpo: Expresión corporal (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Duelo migratorio I: cuando migrar implica perder y reconstruir (TP)

18:00 - 19:30h

VIERNES 24

MAÑANA

ActivaMENTE: Juegos para la mente (M)

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

(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 27 AL 31 DE JULIO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

LUNES 27

MAÑANA

Tejedoras (M)*

10:30 - 12:30h Semanal

**Inteligencia emocional:
Miedo (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

**Nos relajamos juntas en
verano (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

MARTES 28

MAÑANA

Sevillanas (M)*

10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital:
Whatsapp (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

TARDE

Alza tu voz (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h

**Creamos tendencias:
creatividad y sororidad (M)**

10:30 - 12:00h

TARDE

**Duelo migratorio II:
aspectos jurídicos y
psicológicos(TP)**

18:00 - 19:30h

JUEVES 30

MAÑANA

**Mueve tu cuerpo:
Zumba (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

Masaje facial (M)

18:00 - 19:30h

VIERNES 31

MAÑANA

**ActivaMENTE:
Trivial feminista (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

TARDE

(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

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes

