

# 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 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 JUNIO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## 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 JUNIO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

## 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 JUNIO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## 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 JUNIO 2026

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## 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 JUNIO 2026

red de  
espacios 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

