

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



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 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 3 AL 7 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 3

MAÑANA

**Conectando con mi
cuerpo (M)**

10:00 - 11:30h Semanal

**Tertulias de verano entre
vecinas (M)**

12:00 - 13:30h

TARDE

MARTES 4

MAÑANA

Sexualidad en morado (M)

10:00 - 11:30h

**Aula digital: Apps que nos
hacen la vida más fácil (M)**

12:00 - 13:30h Semanal

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h

TARDE

MIÉRCOLES 5

MAÑANA

**¡A nadar! Nos vamos a la
piscina (M)**

10:30 - 12:30h

Bailes del mundo (M)

12:00 - 13:30h

TARDE

JUEVES 6

MAÑANA

Gafas violetas para ver el sol (M)

10:00 - 11:30h

**Mi cuerpo no necesita
permiso (M)**

12:00 - 13:30h

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h

TARDE

VIERNES 7

MAÑANA

Mindfulness y relajación:

**¿Qué nos estresa en
verano? (M)**

10:00 - 11:30h Semanal

**Arte empoderante:
Canto (M)**

12:00 - 13:30h 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 10 AL 14 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 10

MAÑANA

**Conectando con mi cuerpo:
Ejercicios en silla (M)**
10:00 - 11:30h Semanal

**Reconociéndome: poner
nombre a lo que siento (M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

MARTES 11

MAÑANA

**Belleza sin permiso:
reconciliarme más allá
del espejos (M)**
10:00 - 11:30h

**El verano también es
para nosotras:
¿vivir o sobrevivir? (M)**
12:00 - 13:30

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

TARDE

MIÉRCOLES 12

MAÑANA

**¡Con todo se puede jugar!
Incluso con el Excell y las
finanzas. (M)**
10:00 - 11:30h

Bingo para conocernos (M)
12:00 - 13:30h

TARDE

JUEVES 13

MAÑANA

**Habitar la soledad sin
culpa (M)**
10:00 - 11:30h

**Flexifuertes: conectamos
cuerpo y mente (M)**
12:00 - 13:30h

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

TARDE

VIERNES 14

MAÑANA

**Entre risas y mujeres, nos
transformamos (M)**
10:00 - 11:30h

**Descanso veraniego.
Expectativas vs realidad (M)**
12:00 - 13:30h

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



MADRID

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



SEMANA DEL 17 AL 21 DE AGOSTO 2026



LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA	MAÑANA
Conectando con mi cuerpo: Estiramientos (M) 10:00 - 11:30h Semanal	Relaciones sanas y verano libre de violencias (M) 10:00 - 11:30h	¡A nadar! Nos vamos a la piscina (M) 10:30 - 12:30h	Fanzine Historias de una vida (M) 10:00 - 11:30h	Mindfulness y corporal: Habitar el cuerpo (M) 10:00 - 11:30h Semanal
Un verano para compartir: Vacaciones mirando hacia fuera(M) 12:00 - 13:30h	Aula digital: Apps que nos hacen la vida más fácil (M) 12:00 - 13:30h Semanal	Reviviendo juegos de la infancia (M) 12:00 13:30h	Autodefensa verbal feminista (M) 12:00 - 13:30h	Arte empoderante: Teatro (M) 12:00 - 13:30h Semanal
PUNTO DE ENCUENTRO (M) 13:30 - 15:30h	PUNTO DE ENCUENTRO (M) 13:30 - 15:30h	PUNTO DE ENCUENTRO (M) 13:30 - 15:30h	PUNTO DE ENCUENTRO (M) 13:30 - 15:30h	PUNTO DE ENCUENTRO (M) 13:30 - 15:30h
TARDE	TARDE	TARDE	TARDE	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 24 AL 28 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 24

MAÑANA

**Conectando con mi cuerpo:
Suelo pélvico (M)**
10:00 - 11:30h Semanal

**Un verano para mi:
Vacaciones mirando hacia
dentro(M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

MARTES 25

MAÑANA

**Mujeres que inspiran:
Memoria y referentes(M)**
10:00 - 11:30h

**Aula digital:
Apps que nos hacen la vida más
fácil(M)**
12:00 - 13:30h Semanal

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

TARDE

MIÉRCOLES 26

MAÑANA

Comedia en femenino(M)
10:00 - 11:30h

**Compartiendo el sabor
de mis orígenes(M)**
12:00 - 13:30h

TARDE

JUEVES 27

MAÑANA

**Fanzine Historias de una
vida (M)**
10:00 - 11:30h

**Autodefensa feminista
emocional (M)**
12:00 - 13:30h

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

TARDE

VIERNES 28

MAÑANA

**Mindfulness crativo: trazos
que calman (M)**
10:00 - 11:30h Semanal

**Arte empoderante:
Baile(M)**
12:00 - 13:30h 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 31 DE AGOSTO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 31

MAÑANA

**Conectando con mi cuerpo:
Relajación (M)**
10:00 - 11:30h Semanal

**Despedimos el verano: círculo
de mujeres(M)**
12:00 - 13:30h

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