

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN MARZO 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 10 a 14 y de 16 a 20 horas. 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 2 AL 6 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 2

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

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

MARTES 3

MAÑANA

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

**Aula digital: 8M Mujeres
tecnológicas (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

Hitos del 8M (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

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

JUEVES 5

MAÑANA

Jornada Comunitaria 8M (TP)
10:30 - 13:30h

TARDE

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

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

**Acto homenaje mujeres
relevantes en el distrito de
Barajas. (M)**
18:30 - 20:00h

VIERNES 6

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

Por un 8M para todas (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 9 AL 13 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 9

MAÑANA

Respirándomelo: Empoderarnos desde el cuerpo (M)
10:30 - 12:00h

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 10

MAÑANA

Autoestima y vínculos. Entre esquiras y alianzas: sororidad que sostiene (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 11

MAÑANA

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

Visitas y paseos en morado: Exposición Mujeres Leyendas del Deporte (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

Pregunta a tu abogada: dudas básicas en materia de extranjería (M)
18:00 - 19:30h

JUEVES 12

MAÑANA

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

Mural sororo, especial 8M: Arte que Acompaña: tu instante creativo. (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

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

VIERNES 13

MAÑANA

ActivaMENTE: Quién es quien en los Espacios de Igualdad (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

El color de las palabras: género y racialización desde Chimamanda (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



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 16 AL 20 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 16

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 17

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 18

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

Hitos del 8M (M)

10:30 - 12:00h

Red de empleo. Herramientas para afrontar la búsqueda activa (M)

10:30 - 12:00h

TARDE

8M, Las mujeres que somos: memoria, derechos y autocuidado(M)

18:00 - 19:30h

JUEVES 19

MAÑANA

En calma: cuerpos reales, cuerpos libres (M)

10:30 - 12:00h

Laboratorio de bienestar: ¿Y a ti, qué te gusta? (M)

12:30 - 14:00h

TARDE

Tejedoras II (M)*

16:00 - 18:00h Semanal

MCS Jugando Juntas (M)*

16:00 - 18:00h Semanal

Me quiero, me cuido: 8M somos nosotras (M)

18:00 - 19:30h

VIERNES 20

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

Cineforum "Dirigido por mujeres" (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 23 AL 27 DE MARZO 2026



LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
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	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 Concierto por el 8M de la Agrupación Coral El Capricho (M) 18:30 - 19:30	MAÑANA Punto de encuentro (M) 10:30 - 13:30h Semanal Visitas y paseos: Ana Juan (Wunderkammer) en Centro Centro (TP) 12:45 - 14:00h Red de empleo: Herramientas para afrontar la búsqueda activa (M) 10:30 - 12:00h TARDE Educación Financiera con Economistas Sin Fronteras (M) 18:00 - 19:30h	MAÑANA En calma: estiramientos y bienestar (M) 10:30 - 12:00h Arte que Acompaña: tu instante creativo (M) 12:30 - 14:00h TARDE Tejedoras II (M)* 16:00 - 18:00h Semanal MCS Jugando Juntas (M)* 16:00 - 18:00h Semanal Me quiero, me cuido. (M) 18:00 - 19:30h Semanal	MAÑANA Saliendo del bucle activaMENTE (M) 10:30 - 12:00h Semanal Mindfulness para el estrés y la ansiedad: Economía de los cuidados, lo que sostiene la vida (M) 12:30 - 14:00h TARDE Cineforum “Dirigido por mujeres” (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 30 AL 31 DE MARZO 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 30

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:
salud emocional y cargas
invisibles (M)**
12:30 - 14:00h

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 31

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

**MCS Manos Creativas:
Sobrerito alfiletero(M)***
16:00 - 18:30h



(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



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

