

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN ABRIL 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 1 AL 3 DE ABRIL 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES



MIÉRCOLES 1

MAÑANA

**Día de la visibilidad lésbica:
memoria y actualidad (M)**
10:30 - 13:30h

TARDE

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

JUEVES 2



VIERNES 3



(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 ABRIL 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 6

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 en los medios de
comunicación actual (M)**
17:30 - 19:00h Semanal

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

MARTES 7

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 8

MAÑANA

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

**Visitas y paseos en morado:
Arte urbano, de los orígenes
a Banksy (TP)**
12:00 - 13:30h

TARDE

**Cultura clásica:
Deconstruyendo la feminidad
a través de la mitología griega
(M)**
16:30 - 18:00h Semanal

**Conoce tus derechos,
luchemos contra la
discriminación por razón de
origen (M)**
18:00 - 19:30h

JUEVES 9

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

VIERNES 10

MAÑANA

**Saliendo del bucle
activamente (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

**Mindfulness para el
reencuentro (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**¿Cómo lo diría yo? Juegos de
autodefensa verbal (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 13 AL 17 DE ABRIL 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 13

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 14

MAÑANA

**Docufórum Ciclo sobre
Feminismo: ¿Qué coño está
pasando? (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Resonando en bonito (M)*
16:30 - 18:00h

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

MIÉRCOLES 15

MAÑANA

**Red de empleo: Organizando
la agenda de búsqueda (M)**
10:30 - 12:00h

**Cinefórum: Miradas que
rompen prejuicios**
10:30 - 12:00h

Manualidades con Mai (M)*
12:30 - 14:00h

TARDE

**Cultura clásica:
Deconstruyendo la feminidad
a través de la mitología griega
(M)**
16:30 - 18:00h Semanal

**Mujer y salud integral:
Cuidarnos en todas las etapas
(M)**
18:00 - 19:30h

JUEVES 16

MAÑANA

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

**Laboratorio de bienestar:
Karaoke (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

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

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

**Me quiero, me cuido: 8M
somos nosotras (M)**
18:00 - 19:30h

VIERNES 17

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

**Autocuidado en medios de
comunicación: Cuando el
bienestar se convierte en
presión (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 20 AL 24 DE ABRIL 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 20

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:
Kintsugi (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 21

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 22

MAÑANA

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

Jornda Al aire libro (M)
10:00 - 12:30h

TARDE

**Cultura clásica:
Deconstruyendo la feminidad
a través de la mitología griega
(M)**
16:30 - 18:00h Semanal

JUEVES 23

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

VIERNES 24

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

**Cinefórum: Análisis social del
caso La Manada, No estás
sola (M)**
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



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 27 AL 30 DE ABRIL 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 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

MARTES 28

MAÑANA

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

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

TARDE

**Manos Creativas: Personaliza
tu propio plato o bandeja con
la técnica decoupage
envejecido (M)***
16:00 - 18:30h

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

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Punto de encuentro (M)
10:30 - 12:30h Semanal

**Visitas y paseos en morado:
Real Jardín Botánico (TP)**
12:00 - 13:30h

TARDE

**Cultura clásica:
Deconstruyendo la
feminidad a través de la
mitología griega (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

**Mujer y salud integral:
Cuidarnos en todas las
etapas (M)**
18:00 - 19:30h

JUEVES 30

MAÑANA

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

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



(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