

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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](mailto:anaorantes6@madrid.es)

Presencialmente: calle Playa de San Juan, 6 (metro Barajas).

### HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10 a 14h y de 16 a 20h. 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 4 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## MARTES 1

### MAÑANA

**Habitar(me): autoestima y vínculos (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital**

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Respira y suelta (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

**Alza tu voz (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 2

### MAÑANA

**Moverse en libertad (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

**Punto de encuentro (M)**

10:30 - 13:30h

### TARDE

**Arte con globos (M)\***

16:30 - 18:00h

## JUEVES 3

### MAÑANA

**En clave de juego (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

**Videoforum con nuestra mirada:  
Elena Francis, La primera  
influencer (M)**

12:30 - 14:00h

### TARDE

**Comunicación consciente:  
voz, límites y autocuidado (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 4

### MAÑANA

**Mindfulness y relajación para  
la gestión del estrés (M)**

10:30 - 12:00h

**Desmitificando la historia (M)**

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Replantamos el  
Ana Orantes (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 7 AL 11 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 7

### MAÑANA

**Red de empleabilidad (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Sentir para transformar (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**¡A escena! (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

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

## MARTES 8

### MAÑANA

**Habitar(me): autoestima y vínculos (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Respira y suelta (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Alza tu voz (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 9

### MAÑANA

**Moverse en libertad:  
flexifuertes (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

### TARDE

**Arte con globos (M)\***  
16:30 - 18:00h

**Visibilizando la baja laboral  
por depresión:  
acompañamiento y  
derechos (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 10

### MAÑANA

**En clave de juego (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Nuevo capítulo (M)**  
12:30 - 14:00h

### TARDE

**Comunicación consciente: voz,  
límites y autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 11

### MAÑANA

**Visita guiada al parque de  
El Capricho (TP)**  
10:00 - 13:00h

### TARDE

**Mujeres, identidad y  
discriminación(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

# SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 14

### MAÑANA

**Red de empleabilidad (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Sentir para transformar (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**¡A escena! (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

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

## MARTES 15

### MAÑANA

**Habitar(me): autoestima y vínculos (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Respira y suelta (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Alza tu voz (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 16

### MAÑANA

**Moverse en libertad (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

### TARDE

**Manos creativas (M)\***  
16:30 - 18:30h

**Visibilizando la baja laboral por depresión: acompañamiento y derechos (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 17

### MAÑANA

**En clave de juego (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Videofórum con nuestra mirada: "Grandes maricas y bolleras de la historia" (M)**  
12:30 - 14:00h

### TARDE

**Tejedoras (M)\***  
16:00 - 18:00h

**Comunicación consciente: voz, límites y autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 18

### MAÑANA

**Son mis derechos, yo decido: hablemos de sexualidad (M)**  
10:30 - 12:00h

**Desmitificando la historia: Quién fue Ana Orantes(M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Aprendiendo a sentir sin perderme (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 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 21

### MAÑANA

**Red de empleabilidad (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Tejedoras (M)\***  
10:30 - 12:30h Semanal

**Sentir para transformar (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**¡A escena! (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

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

## MARTES 22

### MAÑANA

**Habitar(me):  
Visibilidad bisexual,  
identidad y autoestima (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Aula digital**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**Respira y suelta (M)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**Alza tu voz (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 23

### MAÑANA

**Moverse en libertad (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

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

### TARDE

**Visibilizando la baja laboral  
por depresión:  
acompañamiento y  
derechos (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## JUEVES 24

### MAÑANA

**En clave de juego (M)**  
10:30 - 12:00h Semanal

**Mas allá de la meta (M)**  
12:30 - 14:00h

### TARDE

**Tejedoras (M)\***  
16:00 - 18:00h

**Comunicación consciente: voz,  
límites y autocuidado (M)**  
18:00 - 19:30h Semanal

## VIERNES 25

### MAÑANA

**Mindfulness y relajación para  
la gestión del estrés (M)**  
10:30 - 12:00h

**Desmitificando la historia (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

**¡Atrévete a jugar! Juegos  
de improvisación (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 28 AL 30 DE SEPTIEMBRE 2026

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 28

### MAÑANA

#### **Red de empleabilidad (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

#### **Tejedoras (M)\***

10:30 - 12:30h Semanal

#### **Sentir para transformar (M)**

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

#### **¡A escena! (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

#### **Sevillanas (M)\***

18:00 - 19:30h Semanal

## MARTES 29

### MAÑANA

#### **Habitar(me): autoestima y vínculos (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

#### **Aula digital**

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

#### **Respira y suelta (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

#### **Alza tu voz (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 30

### MAÑANA

#### **Visitas y paseos: Centrocentro (TP)**

10:30 - 12:00h

#### **Punto de encuentro (M)**

10:30 - 13:30h

### TARDE

#### **Manos creativas (M)\***

16:30 - 18:30h

#### **Visibilizando la baja laboral por depresión: acompañamiento y derechos (M)**

18:00 - 19:30h Semanal



(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