

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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 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 2 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES



JUEVES 1

MAÑANA

Moverse consciente (M)
10:30 - 12:00h Semanal

**Videoforum con nuestra
mirada (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

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

VIERNES 2

MAÑANA

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

En clave de juegos (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Visitas y paseos
Ouka Lele (TP)**
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 5 AL 9 DE OCTUBRE 2026



LUNES 5

MAÑANA

Respira y suelta (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras I (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 6

MAÑANA

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

Aula digital
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Red de empleabilidad. Psicología financiera. Nantik Lum (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 7

MAÑANA

Replantando el Ana Orantes (M)
10:30 - 12:00h

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

TARDE

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

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

JUEVES 8

MAÑANA

VI Jornada Comunitaria: "Haz match con la salud mental"
10:30-13:00

TARDE

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

VIERNES 9

MAÑANA

En clave de juegos (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

¿Quién soy cuando nadie me necesita? (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 12 AL 16 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 12

CERRADO

Día festivo

MARTES 13

MAÑANA

Habitar(me): autoestima y vínculos (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Red de empleabilidad. Psicología financiera. Nantik Lum (M)

16:30 - 18:00h Semanal

Alza tu voz (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 14

MAÑANA

La punta del iceberg (M)

10:30 - 12:00h

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

TARDE

Danzando (M)*

18:00 - 19:30h Semanal

Cine "Pioneras: Solo querían jugar" (TP)

17.00 - 20:00

En el espacio de igualdad Lourdes Hernández

JUEVES 15

MAÑANA

Moverse consciente (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Nuestra mirada: revista del Ana Orantes (M)

12:30 - 14:00h

TARDE

Tejedoras II (M)*

18:00 - 19:30h Semanal

Comunicación consciente: voz, límites y autocuidado(M)

18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 16

MAÑANA

Mindfulness y escritura terapéutica (M)

10:30 - 12:00h Semanal

En clave de juegos (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Karaoke de otoño (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 19 AL 23 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 19

MAÑANA

Respira y suelta (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

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

TARDE

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

MARTES 20

MAÑANA

**Habitar(me):
Sexualidad en morado (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

Aula digital
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Red de empleabilidad.
Psicología financiera.
Nantik Lum (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 21

MAÑANA

Escuela de lideresas (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

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

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

JUEVES 22

MAÑANA

**Videoforum con nuestra
mirada (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

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

VIERNES 23

MAÑANA

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

En clave de juegos (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Estafas:
lo que debemos saber (TP)**
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 26 AL 30 DE OCTUBRE 2026

red de
espacios de
igualdad



LUNES 26

MAÑANA

Respira y suelta (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Tejedoras I (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 27

MAÑANA

Aula digital
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Red de empleabilidad.
Psicología financiera.
Nantik Lum (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 28

MAÑANA

**Visitas y paseos:
Parque Juan Carlos I (TP)**
10:30 - 12:00h

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

TARDE

Danzando (M)*
18:00 - 19:30h

Quien decide por mi (TP)
18:00 - 19:30h

JUEVES 29

MAÑANA

Moverse consciente (M)
10:30 - 12:00h Semanal

**Nuestra mirada: revista del
Ana Orantes (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

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

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

VIERNES 30

MAÑANA

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

Gymkana de monstruas (TP)
12:30 - 14:00h

TARDE

Nacionalidad española (TP)
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