

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN JULIO 2024

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

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 16:30 a 20:30 horas. Festivos cierra el centro.

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:

- Asesoría informática
- Búsqueda activa de empleo
- Aula coworking
- Punto de encuentro
- Disponibilidad de aula



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 1 AL 5 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



LUNES 1

MAÑANA

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

Respirándomelo (M)
11:00 - 12:30h

**Desenmascarando las
emociones: qué son (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

Estiramientos y movilidad (M)
16:30 - 18:00h

MARTES 2

MAÑANA

**Autoestima y
autoaceptación (M)**
11:00 - 12:30h

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

TARDE

Autocuidado: masajes (M)
16:30 - 18:00h

Sexualidad en femenino (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 3

MAÑANA

Paseos en morado (TP)
10:00 - 12:00h

MCS Sevillanas (M)
10:30 a 12:30h Semanal

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

TARDE

Mindfulness (M)
16:30 a 18:00h

¡Con faldas y a lo loco! (M)
18:00 a 19:30h

JUEVES 4

MAÑANA

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

Cuerpo activo (M)
11:00 - 12:30h

Pensamiento positivo (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

Risas sororas (M)
18:00 - 19:30h

VIERNES 5

MAÑANA

ActivaMENTE: Paz mental (M)
11:00 - 12:30h Semanal

**Relajación a través del
dibujo (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

Juegos sororos (M)
17:00 - 18:30h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 8 AL 12 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



LUNES 8

MAÑANA

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

Respirándomelo (M)
11:00 - 12:30h

**Desenmascarando las
emociones: observar sin
juicios (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

Estiramientos y movilidad (M)
16:30 - 18:00h

**Apagado y fuera de
cobertura (M)**
18 - 19:30h

MARTES 9

MAÑANA

**Autoestima y
autoaceptación (M)**
11:00 - 12:30h

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

TARDE

Autocuidado: masajes (M)
16:30 - 18:00h

Sexualidad en femenino (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 10

MAÑANA

**Bisexualidad y
lesbianismo (TP)**
10:00 - 12:00h

MCS Sevillanas (M)
10:30 a 12:30h Semanal

**Celebramos los 4 años del
Ana Orantes (TP)**
12:30 - 14h

TARDE

Mindfulness (M)
16:30 a 18:00h

¡Con faldas y a lo loco! (M)
18:00 a 19:30h

JUEVES 11

MAÑANA

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

Cuerpo activo (M)
11:00 - 12:30h

Pensamiento positivo (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

Risas sororas (M)
18:00 - 19:30h

VIERNES 12

MAÑANA

ActivaMENTE: Paz mental (M)
11:00 - 12:30h Semanal

**Relajación a través del
dibujo (M)**
12:30 - 14:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 15 AL 19 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 15

MAÑANA

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

El silencio en el arte de la comunicación (M)
11:00 - 12:30h

Desenmascarando las emociones: atender a mis necesidades (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

Estiramientos y movilidad (M)
16:30 - 18:00h

Regulación laboral en el servicio doméstico Parte I Teoría (TP)
18 - 19:30h

MARTES 16

MAÑANA

Autoestima y fracaso (M)
11:00 - 12:30h

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

TARDE

Sexualidad en femenino (M)
18:30 - 20:00h

MIÉRCOLES 17

MAÑANA

Visita a la piscina municipal. Autoestima y corporalidad (M)
10:00 - 12:00h

MCS Sevillanas (M)
10:30 a 12:30h Semanal

TARDE

Mindfulness (M)
16:30 a 18:00h

JUEVES 18

MAÑANA

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

Cuerpo activo (M)
11:00 - 12:30h

TARDE

Merienda con tu abogada: opciones jurídicas ante la crisis matrimonial (M)
18:00 - 19:30h

VIERNES 19

MAÑANA

ActivaMENTE: Paz mental (M)
11:00 - 12:30h Semanal

Relajación a través del dibujo (M)
12:30 - 14:00h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 22 AL 26 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad



LUNES 22

MAÑANA

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

El silencio en el arte de la comunicación (M)
11:00 - 12:30h

Regulación laboral en el servicio doméstico Parte II Práctica (M)
12:30 - 14:00h

TARDE

Los placeres de la vida (M)
16:30 - 18:00h

MARTES 23

MAÑANA

Autoestima y deseo (M)
11:00 - 12:30h

¡Podcasteando con compañeras! (TP)
12:30 - 14:00h

TARDE

Coloreando mandalas: Mi espacio de autocuidado (M)
18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 24

MAÑANA

Saliendo del juego: ni víctima, ni verduga, ni salvadora. (M)
11:00 - 12:30h

MCS Sevillanas (M)
10:30 a 12:30h Semanal

TARDE

Amando nuestro cuerpo (M)
18:00 a 19:30h

JUEVES 25



VIERNES 26

MAÑANA

ActivaMENTE: Paz mental (M)
11:00 - 12:30h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad



SEMANA DEL 29 AL 31 DE JULIO

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

LUNES 29

MAÑANA

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

Respirádomelo (M)
11:00 - 12:30h

**Autodefensa verbal
veraniega (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

Los placeres de la vida (M)
16:30 - 18:00h

**Cinefórum: Chavela Vargas
(TP)**
18 - 19:30h

MARTES 30

MAÑANA

Autoestima y deseo (M)
11:00 - 12:30h

**Piensa en verde en el Ana
Orantes (M)**
12:30 - 14:00h

TARDE

**¿En verano paramos?
Trabajamos en el hogar (M)**
18:00 - 19:30h

MIÉRCOLES 31

MAÑANA

**Saliendo del juego: ni
víctima, ni verduga, ni
salvadora. (M)**
11:00 - 12:30h

MCS Sevillanas (M)
10:30 a 12:30h Semanal

TARDE

**El Ana Orantes nos vamos a la
pisci (TP)**
16:30 a 18:30h



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN | (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

