

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN AGOSTO 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 8 a 16 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 1 AL 2 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



## JUEVES 1

MAÑANA

**El Ana Orantes a la fresca: punto de encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

**Cuerpo y mente (M)**  
10:30 - 12:30h

**Hablando de nuestro libro (M)**  
12:30 - 14:00h

## VIERNES 2

MAÑANA

**ActivaMENTE: Paz mental (M)**  
10:30 - 12:00h

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 5 AL 9 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



## LUNES 5

MAÑANA

**Respirándomelo (M)**  
10:30 - 12:00h

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

## MARTES 6

MAÑANA

**El Ana Orantes a la  
fresca: punto de  
encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

**Autoestima y  
sexualidad femenina  
(M)**  
10:30 - 12:00h

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

## MIÉRCOLES 7

MAÑANA

**Paseos en morado  
(M)**  
11:00 - 12:30h

**MCS Sevillanas (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Cómo afrontar un  
divorcio después del  
verano (M)**  
12:30 - 14:00h

## JUEVES 8

MAÑANA

**El Ana Orantes a la  
fresca: punto de  
encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

**Cuerpo y mente (M)**  
10:30 - 12:30h

**Hablando de nuestro  
libro (M)**  
12:30 - 14:00h

## VIERNES 9

MAÑANA

**ActivaMENTE:  
Paz mental (M)**  
10:30 - 12:00h

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 12 AL 16 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 12

MAÑANA

### Respirándomelo (M)

10:30 - 12:00h

### Desenmascarando las emociones (M)

12:30 - 14:00h

## MARTES 13

MAÑANA

### El Ana Orantes a la fresca: punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

### Autoestima y orgasmo femenino (M)

10:30 - 12:30h

### Aula digital: Ordenadores (M)

12:30 - 14:00h

## MIÉRCOLES 14

MAÑANA

### Con lente morada: taller de fotografía (M)

10:30 - 12:00h

### MCS Sevillanas (M)

11:00 - 12:30h Semanal

### ¿Cómo enfrentarme a una dinámicas de selección de personal con seguridad? (M)

12:30 - 14:00h

## JUEVES 15



## VIERNES 16

MAÑANA

### Realiza tu marco de fotos decorado (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 19 AL 23 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 19

MAÑANA

**Respirádomelo (M)**  
10:30 - 12:00h

**Taller Cajas  
decoradas con  
material reciclado (M)**  
12:30 - 14:00h

## MARTES 20

MAÑANA

**El Ana Orantes a la  
fresca: punto de  
encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

**Juegos de teatro:  
improvisación (M)**  
10:30 - 12:00h

**El Ana Orantes nos  
vamos a la Piscina (M)**  
12:30 - 14:00h

## MIÉRCOLES 21

MAÑANA

**Paseos en morado (M)**  
10:00 - 12:00h

**MCS Sevillanas (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**¿Cómo enfrentarme a  
una dinámicas de  
selección de personal  
con seguridad? (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

## JUEVES 22

MAÑANA

**El Ana Orantes a la  
fresca: punto de  
encuentro (M)**  
10:30 - 13:30h Semanal

**Danzaterapia (M)**  
10:30 - 12:30h

**Hablando de nuestro  
libro (M)**  
12:30 - 14:00h

## VIERNES 23

MAÑANA

**ActivaMENTE:  
Paz mental (M)**  
10:30 - 12:00h

**Taller de bolsitas  
perfumadas (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 26 AL 30 DE AGOSTO

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 26

MAÑANA

**Respirádomelo (M)**

10:30 - 12:00h

**Todo lo que debes  
saber del romance  
scam o timo del  
amor (M)**

12:30 - 14:00h

## MARTES 27

MAÑANA

**El Ana Orantes a la  
fresca: punto de  
encuentro (M)**

10:30 - 13:30h Semanal

**Juegos de teatro:  
improvisación (M)**

10:30 - 12:00h

**Aula digital:  
Ordenadores (M)**

12:30 - 14:00h

## MIÉRCOLES 28

MAÑANA

**Encuentros en  
fotografías, taller de  
collage (M)**

10:30 - 12:00h

**MCS Sevillanas (M)**

11:00 - 12:30h Semanal

**Taller de pintura  
libre (M)**

12:30 - 14:00h

## JUEVES 29

MAÑANA

**El Ana Orantes a la  
fresca: punto de  
encuentro (M)**

10:30 - 13:30h Semanal

**Hablando de nuestro  
libro (M)**

12:30 - 14:00h

## VIERNES 30

MAÑANA

**ActivaMENTE:  
Paz mental (M)**

10:30 - 12:00h

**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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)

