

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN SEPTIEMBRE 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 a 20 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 2 AL 6 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



LUNES 2

MAÑANA

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

Las mujeres de nuestra vida (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Inteligencia emocional (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Movilidad y bienestar (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

Orgullosa de mis orígenes (M)
18:00 - 19:30h

MARTES 3

MAÑANA

Aprendiendo a quererme. Autoestima y vínculos (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 4

MAÑANA

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

TARDE

Vivir el momento, aquí y ahora (M)
16:30 a 18:00h Semanal

Que nos quiten lo bailao (M)
18:00 a 19:30h Semanal

MCS Mujeres haciendo barrio. Radio (M)
17:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 5

MAÑANA

Flexi-fuertes (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

MCS Tejedoras (M)
17:00 - 19:00h Semanal

Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 6

MAÑANA

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

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

TARDE

¿Cómo volver a la rutina? Gestión emocional y estrés (M)
18:00 - 19:30h

(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 9 AL 13 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



LUNES 9

MAÑANA

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

Las mujeres de nuestra vida (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Inteligencia emocional (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Movilidad y bienestar (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MARTES 10

MAÑANA

Aprendiendo a quererme. Autoestima y vínculos (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 11

MAÑANA

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

Visita y paseos en morado: Quinta de los molinos (TP)
10:00 - 12:00h

TARDE

Vivir el momento, aquí y ahora (M)
16:30 a 18:00h Semanal

Que nos quiten lo bailao (M)
18:00 a 19:30h Semanal

MCS Mujeres haciendo barrio. Radio (M)
17:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 12

MAÑANA

Flexi-fuertes (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

MCS Tejedoras (M)
17:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 13

MAÑANA

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

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

TARDE

Karaokeando (M)
18:00 - 19:30h

(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 16 AL 20 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



LUNES 16

MAÑANA

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

Las mujeres de nuestra vida (M)
10:30 - 12:00h Semanal

Inteligencia emocional (M)
12:30 - 14:00h Semanal

**MCS Conversaciones violetas
en inglés (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Movilidad y bienestar (M)
16:30 - 18:00h Semanal

**MCS Conversaciones violetas
en inglés (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

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

MARTES 17

MAÑANA

**Aprendiendo a quererme.
Autoestima y vínculos (M)**
10:30 - 12:00h Semanal

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

TARDE

**Comunicación asertiva. A ver
cómo te lo digo (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 18

MAÑANA

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

Red de empleo (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

**Vivir el momento, aquí y ahora
(M)**
16:30 a 18:00h Semanal

Que nos quiten lo bailao (M)
18:00 a 19:30h Semanal

**MCS Mujeres haciendo barrio.
Radio (M)**
17:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 19

MAÑANA

Flexi-fuertes (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

MCS Inglés básico desde 0 (M)
11:00 - 12:30h Semanal
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

MCS Tejedoras (M)
17:00 - 19:00h Semanal

**Yo, mi, me, conmigo.
Autocuidado (M)**
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 20

MAÑANA

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

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

TARDE

**Mi cuerpo maduro, mi lugar
seguro. Psicomotricidad para
mayores de 65 (M)**
18:00 - 19:30h

(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 23 AL 27 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



LUNES 23

MAÑANA

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

Inauguración de la expo: "Las mujeres de nuestra vida" (TP)
10:30 - 12:00h Semanal

Inteligencia emocional (M)
12:30 - 14:00h Semanal

MCS Conversaciones violetas en inglés (M)
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Movilidad y bienestar (M)
16:30 - 18:00h Semanal

MCS Conversaciones violetas en inglés (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MARTES 24

MAÑANA

Nuestra salud sexual es un derecho (M)
10:30 - 12:00h

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

TARDE

Comunicación asertiva. A ver cómo te lo digo (M)
16:30 - 18:00h Semanal

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

MIÉRCOLES 25

MAÑANA

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

Red de empleo (M)
10:30 - 12:00h

TARDE

Club de lectura (M)
16:30 a 18:00h

Que nos quiten lo bailao (M)
18:00 a 19:30h Semanal

MCS Mujeres haciendo barrio. Radio (M)
17:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 26

MAÑANA

Flexi-fuertes (M)
10:30 - 12:00h Semanal

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

MCS Inglés básico desde 0 (M)
11:00 - 12:30h Semanal
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

MCS Tejedoras (M)
17:00 - 19:00h Semanal

Yo, mi, me, conmigo. Autocuidado (M)
18:00 - 19:30h Semanal

VIERNES 27

MAÑANA

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

Visita y paseos en morado: Jardines del Palacio de Vista Alegre (M)
10:00 - 11:30h

TARDE

Cocinando con Mercedes (M)
18:00 - 19:30h

(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 30 DE SEPTIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



ANA ORANTES

LUNES 23

MAÑANA

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

Respirádomelo (M)
10:30 - 12:00h

Inteligencia emocional (M)
12:30 - 14:00h Semanal

**MCS Conversaciones violetas
en inglés (M)**
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Movilidad y bienestar (M)
16:30 - 18:00h Semanal

**MCS Conversaciones violetas
en inglés (M)**
16:30 - 18:00h Semanal

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

Novedades en extranjería (M)
18:00 - 19:30h



(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

