

ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

PROGRAMACIÓN OCTUBRE 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 1 AL 4 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



MARTES 1

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

MCS Resonando en bonito (M)
17:00 - 18:30h Semanal

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

MIÉRCOLES 2

MAÑANA

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

TARDE

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

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

JUEVES 3

MAÑANA

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

Hablando de nuestro libro: visibilización (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 4

MAÑANA

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

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

TARDE

Cuentos con los que me hubiera gustado crecer (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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad



LUNES 7

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

MCS Tejedoras (M)

10:30 - 12:30h 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 8

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

MCS Resonando en bonito (M)

17:00 - 18:30h Semanal

Danzando, alegría para el alma (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

Visitas y paseos en morado: Parque Valdebebas (M)

10:00 - 12:00h

TARDE

Vivir el momento, aquí y ahora (M)

16:30 a 18:00h Semanal

MCS Mujeres haciendo barrio. Radio (M)

17:30 - 19:30h Semanal

JUEVES 10

MAÑANA

MCS Inglés básico desde 0 (M)

11:00 - 12:30h Semanal

12:30 - 14:00h Semanal

IV Jornada Comunitaria: Trabajo y Salud Mental (TP)

11:00 - 13:30h

TARDE

MCS Tejedoras (M)

17:00 - 19:00h Semanal

VIERNES 11

MAÑANA

Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Relajación a través del dibujo (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Cuidando a mi niña interior (M)

18:00 - 19:30h 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad



LUNES 14

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

MCS Tejedoras (M)

10:30 - 12:30h 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

Exámen CCSE y requisitos para obtener la nacionalidad española (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 15

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

MCS Resonando en bonito (M)

17:00 - 18:30h Semanal

Danzando, alegría para el alma (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 16

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 17

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 18

MAÑANA

Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Relajación a través del dibujo (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Cuidando a mi niña interior (M)

18:00 - 19:30h 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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

LUNES 21

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

MCS Tejedoras (M)

10:30 - 12:30h 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 22

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

MCS Resonando en bonito (M)

17:00 - 18:30h Semanal

Danzando, alegría para el alma (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

Red de empleo: Mobbing (M)

10:30 - 12:00h

Visitas y paseos en morado: María de la O Lejárraga (M)

11:00 - 13:00h

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 24

MAÑANA

Flexi-fuertes (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Hablando de nuestro libro: Historia de las brujas (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 25

MAÑANA

Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Relajación a través del dibujo (M)

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

Intercambios sororos: Traigo lo que no uso y me llevo lo que necesito (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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 28 AL 31 DE OCTUBRE

red de
espacios de
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

LUNES 28

MAÑANA

Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

MCS Tejedoras (M)

10:30 - 12:30h Semanal

Inteligencia emocional: el Duelo (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

Conociendo los recursos mi barrio (M)

18:00 - 19:30h

MARTES 29

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

MCS Resonando en bonito (M)

17:00 - 18:30h Semanal

Danzando, alegría para el alma (M)

18:00 - 19:30h Semanal

MIÉRCOLES 30

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 31

MAÑANA

Flexi-fuertes (M)

10:30 - 12:00h Semanal

Hablando de nuestro libro: Historia de las brujas (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 1 NOV

CERRADO

Diada
de todos los
Santos



(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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes

