

# 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](mailto: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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 4 AL 8 DE NOVIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



## LUNES 4

### MAÑANA

#### Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

#### MCS Tejedoras (M)

10:30 - 12:30h Semanal

#### Inteligencia emocional: honramos 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 Soltándome en inglés (M)

16:30 - 18:00h Semanal

#### MCS Sevillanas (M)

18:00 - 19:30h Semanal

#### Los derechos de las empleadas del hogar (M)

18:00 - 19:30h

## MARTES 5

### 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)

16:30 - 18:00h Semanal

#### Danzando, alegría para el alma: aquelarre por el día de los muertos (M)

18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 6

### MAÑANA

#### Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

#### Visitas y paseos en morado: Cementerio Británico de Madrid (M)

11:00 - 13:00h Quincenal

### TARDE

#### Vivir el momento, aquí y ahora (M)

16:30 a 18:00h Semanal

## JUEVES 7

### MAÑANA

#### Flexi-fuertes (M)

10:30 - 12:00h Semanal

#### MCS Inglés básico desde 0 (M)

11:00 - 12:30h Semanal

12:30 - 14:00h Semanal

#### Hablando de nuestro libro: lenguaje común entorno a la violencia (M)

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 8

### MAÑANA

#### Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

#### Mural sororo: Relajación a través del dibujo (M)

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

#### Fabricando mariposas y lazos en morado (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 11 AL 15 DE NOVIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

## LUNES 11

### 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 Soltándome en inglés (M)

16:30 - 18:00h Semanal

#### MCS Sevillanas (M)

18:00 - 19:30h Semanal

## MARTES 12

### MAÑANA

#### Mandatos de género (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)

16:30 - 18:00h Semanal

#### Danzando, alegría para el alma (M)

18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 13

### MAÑANA

#### Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

### TARDE

#### Vivir el momento, aquí y ahora: micromachismos (M)

16:30 a 18:00h Semanal

#### Que nos quiten lo bailao (M)

18:00 a 19:30h Semanal

## JUEVES 14

### MAÑANA

#### Flexi-fuertes (M)

10:30 - 12:00h Semanal

#### MCS Inglés básico desde 0 (M)

11:00 - 12:30h Semanal

12:30 - 14:00h Semanal

#### Hablando de nuestro libro:

#### Iceberg de la violencia (M)

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 15

### 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 18 AL 22 DE NOVIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 18

### 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 Soltándome en inglés (M)

16:30 - 18:00h Semanal

#### MCS Sevillanas (M)

18:00 - 19:30h Semanal

#### ¿Qué hacer si te han discriminado por razón de tu origen? (TP)

18:00 - 19:30h

## MARTES 19

### MAÑANA

#### Aprendiendo a quererme: Autoestima y vínculos (M)

10:30 - 12:00h Semanal

#### Aula digital (M)

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

#### Autodefensa verbal: Comunicación asertiva (M)

16:30 - 18:00h Semanal

#### MCS Resonando en bonito (M)

16:30 - 18:00h Semanal

#### Danzando, alegría para el alma (M)

18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 20

### MAÑANA

#### Punto de encuentro (M)

10:30 - 13:30h Semanal

#### Red de empleo (M)

10:30 - 12:00h

#### Visitas y paseos en morado: Voces de Mujeres Museo Nacional del Romanticismo (TP)

11:00 - 13:00h

### TARDE

#### Actividad interespacial 25N: Autodefensa feminista (M)

17:00 a 19:30h

#### Que nos quiten lo bailao (M)

18:00 a 19:30h Semanal

## JUEVES 21

### MAÑANA

#### Flexi-fuertes: Corporalidad (M)

10:30 - 12:00h Semanal

#### MCS Inglés básico desde 0 (M)

11:00 - 12:30h Semanal

12:30 - 14:00h Semanal

#### Hablando de nuestro libro: Mitos y realidades en torno a la violencia de género (M)

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 22

### MAÑANA

#### Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)

10:30 - 12:00h Semanal

#### Relajación a través del dibujo (M)

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

#### La salud mental de las mujeres y la relación con los malestares de género (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)



# SEMANA DEL 25 AL 29 DE NOVIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 25

MAÑANA

**Jornada comunitaria por el 25N (TP)**

11:00 a 13:00h  
en la plaza de Barajas

25N

TARDE

**Movilidad y bienestar: Mi cuerpo, mis normas (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

**MCS Soltándome en inglés (M)**

16:30 - 18:00h Semanal

**MCS Sevillanas (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

**¿Qué hacer si te han discriminado por razón de tu origen? (M)**

18:00 - 19:30h

## MARTES 26

MAÑANA

**Diálogo interno y misoginia interiorizada: 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)**

16:30 - 18:00h Semanal

**Danzando, alegría para el alma (M)**

18:00 - 19:30h Semanal

## MIÉRCOLES 27

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

## JUEVES 28

MAÑANA

**Flexi-fuertes (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

**MCS Inglés básico desde 0 (M)**

11:00 - 12:30h Semanal

12:30 - 14:00h Semanal

**Hablando de nuestro libro (M)**

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 29

MAÑANA

**Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

**Relajación a través del dibujo (M)**

12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Huellas borradas: Cinefórum (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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)  
[madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes](https://madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes)

