

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN DICIEMBRE 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. Días 24 y 31 diciembre el Espacio permanecerá cerrado.

### 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 2 AL 6 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



## LUNES 2

### 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

#### Taller de decoración navideña (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

#### MCS Resonando en bonito (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

#### Visitas y paseos en morado: Museo Arqueológico de Madrid (M)

10:00 - 12:00h Quincenal

### 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

## JUEVES 5

### 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 6

**CERRADO**

Día festivo



(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 9 AL 13 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 9

### MAÑANA

#### Respirándomelo

10:30 - 12:00h Semanal

#### MCS Tejedoras (M)

10:30 - 12:30h Semanal

#### Inteligencia emocional: se acerca la navidad (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 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

#### MCS Resonando en bonito (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

#### 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

## JUEVES 12

### MAÑANA

#### Flexi-fuertes: Automasajes (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 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 Semanal

### TARDE

#### Cineforum: Mujer y navidades (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 16 AL 20 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 16

### 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: Autocuidado y masajes (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 17

### MAÑANA

#### **¿Y yo qué quiero en navidad 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

#### **MCS Círculo de maternidad holística (M)**

17:45 - 19:45h

## MIÉRCOLES 18

### MAÑANA

#### **Punto de encuentro (M)**

10:30 - 13:30h Semanal

#### **Visitas y paseos en morado: Navidades sororas (M)**

11:00 - 13:00h Quincenal

### TARDE

#### **Club de lectura (M)**

16:30 a 18:00h

## JUEVES 19

### 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 20

### MAÑANA

#### **Saliendo del bucle ActivaMENTE (M)**

10:30 - 12:00h Semanal

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

12:30 - 14:00h Semanal

### TARDE

#### **Poniendo límites a la Navidad (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 23 AL 27 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad



**LUNES 23**

MAÑANA

**Relajación navideña (M)**  
11:30 - 13:00h Semanal

TARDE

**Todo lo que debes saber sobre  
las compras por internet (TP)**  
16:30 - 18:00h

**MARTES 24**



**MIÉRCOLES 25**



**JUEVES 26**

MAÑANA

**Autocuidado navideño:  
Estrategias de autoapoyo (M)**  
11:30 - 13:00h

TARDE

**Respira, estira y afloja (M)**  
17:30 - 19:00h

**VIERNES 27**

MAÑANA

**Juegos de toda la vida:  
ActivaMENTE M)**  
11:30 - 13:00h

TARDE

**Los trajes típicos de España y  
del mundo (M)**  
17:30 - 19:00h

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



# SEMANA DEL 30 AL 31 DE DICIEMBRE

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES

## LUNES 30

### MAÑANA

**Mis deseos importan.  
Mindfulness final de año (M)**  
11:30 - 13:00h

### TARDE

**Cantando al fin de año y  
disfrutando del sabor de mi  
región (TP)**  
17:30 - 19:00h

## MARTES 31



(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)

