

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

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
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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes



SEMANA DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE

red de
espacios de
igualdad



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
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
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
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
madrid.es/go/espaciodeigualdadanaorantes

