

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN MAYO 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 16:30 a 20:30 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
- Taller laboral: "Habilidades para entrevistas exitosas"
- Paseos en Morado



políticas sociales,  
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad  
y contra la Violencia de Género

[madrid.es/espaciosdeigualdad](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 1 AL 3 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

MAÑANA

**¡Bucles fuera! ActivaMENTE (M)**

11:00 - 12:30h Semanal

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

12:30 - 14h Semanal

TARDE

**¿LGTBI-qué? (M)**  
18:00 - 19:30h

**CERRADO**  
Días festivos

(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)



# SEMANA DEL 6 AL 10 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

## LUNES 6

MAÑANA

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

**Mujeres haciendo barrio.  
Radio (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

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

TARDE

**Movilidad y bienestar (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Conversaciones violetas  
en inglés (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Sevillanas (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

**La importancia de planificar y  
proteger tus finanzas (M)**  
18:30 - 20:00h

## MARTES 7

MAÑANA

**¡Me veo, te veo! Autoestima y  
vínculos (M)**  
11:00 a 12:30h Semanal

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

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

TARDE

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

**Dando forma a tus emociones.  
Expresión artística (M)**  
17:00 - 18:30h Quincenal

**Danzando, alegría para el  
alma (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 8

MAÑANA

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

**Paseos en Morado (M)**  
11:00 - 12:30h

**Habilidades para entrevistas  
exitosas (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

**Hablemos sobre el cáncer de  
ovario. Tertulias (TP)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**¡Que nos quiten lo bailao! (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

## JUEVES 9

MAÑANA

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

**Flexi-fuertes (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Comunicación asertiva: Yo  
dueña de mis palabras, tú de  
tus interpretaciones (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

**MCS Jugando juntas (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**¡Yo, mi, me, conmigo!  
Autocuidado (M)**  
18:30 - 20:00h

## VIERNES 10

MAÑANA

**¡Bucles fuera! ActivaMENTE  
(M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Vivir el momento, aquí y ahora  
(M)**  
12:30 - 14h 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](https://madrid.es/espaciosdeigualdad)



# SEMANA DEL 13 AL 17 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 13

MAÑANA

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

**Mujeres haciendo barrio.  
Radio (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

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

TARDE

**Movilidad y bienestar (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Conversaciones violetas  
en inglés (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Sevillanas (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

**Grupo terapéutico. Mujeres  
separadas y divorciadas (M)**  
18:30 - 20:00h

## MARTES 14

MAÑANA

**¡Me veo, te veo! Autoestima y  
vínculos (M)**  
11:00 a 12:30h Semanal

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

**Quién inventó qué. Aula  
digital (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

**Círculo de maternidad  
holística (M)**  
18:00 - 20:00h

**Danzando, alegría para el  
alma (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 15



## JUEVES 16

MAÑANA

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

**Flexi-fuertes (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Comunicación asertiva: Yo  
dueña de mis palabras, tú de  
tus interpretaciones (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**MCS Tejedoras (M)**  
17H a 19H - Semanal

**La liga de la leche (M)**  
17:30 - 19:30h

## VIERNES 17

MAÑANA

**¡Bucles fuera! ActivaMENTE  
(M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Estrés y ansiedad. Vivir el  
momento, aquí y ahora (M)**  
12:30 - 14h Semanal

TARDE

**Motivación y salud en la mujer  
(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)



# SEMANA DEL 20 AL 24 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

Espacio de Igualdad

## LUNES 20 MAÑANA

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

**Mujeres haciendo barrio.  
Radio (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

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

## TARDE

**Cuidado del suelo pélvico,  
Movilidad y bienestar (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Conversaciones violetas  
en inglés (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Sevillanas (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

**Baja laboral por depresión I (M)**  
18:00 - 20:00h

## MARTES 21 MAÑANA

**¡Me veo, te veo! Autoestima y  
vínculos (M)**  
11:00 a 12:30h Semanal

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

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

## TARDE

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

**Dando forma a tus emociones.  
Expresión artística (M)**  
17:00 - 18:30h Quincenal

**Danzando, alegría para el  
alma (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

**Concierto al aire libre: "Mujeres  
compositoras: no soy musa, soy  
artista" (TP)**  
19:00 - 20:00h

## MIÉRCOLES 22 MAÑANA

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

**Habilidades para entrevistas  
exitosas (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

## TARDE

**Tertulias (TP)**  
16:30 - 18:00h Semanal

**¡Que nos quiten lo bailao! (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

## JUEVES 23 MAÑANA

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

**Suelo pélvico y sexualidad.  
Flexi-fuertes (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Comunicación asertiva: Yo  
dueña de mis palabras, tú de  
tus interpretaciones (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

## TARDE

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

**MCS Jugando juntas (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**¡Yo, mi, me, conmigo!  
Autocuidado (M)**  
18:30 - 20:00h

## VIERNES 24 MAÑANA

**¡Bucles fuera! ActivaMENTE  
(M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Vivir el momento, aquí y ahora  
(M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

## TARDE

**Encuentro Interespacial por  
la Salud de las Mujeres ¡Qué  
nos quiten lo bailao! (M)**  
17:00 - 20:00h

**Baja laboral por depresión.  
Parte II (M)**  
18:30 - 20:00h

(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)



# SEMANA DEL 27 AL 31 DE MAYO

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 27

MAÑANA

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

**Mujeres haciendo barrio.  
Radio (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

**LAS EMOCIONES, ¿TIENEN  
GÉNERO? Inteligencia  
emocional (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

**Movilidad y bienestar (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Conversaciones violetas  
en inglés (M)**  
17:00 - 18:30h Semanal

**MCS Sevillanas (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

**Grupo terapéutico. Mujeres  
separadas y divorciadas (M)**  
18:30 - 20:00h

## MARTES 28

MAÑANA

**LA SALUD EN LAS MUJERES  
¡Me veo, te veo! Autoestima y  
vínculos (M)**  
11:00 a 12:30h Semanal

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

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

TARDE

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

**MCS Círculo de maternidad  
holística (M)**  
18:00 - 20:00h Semanal

**Danzando, alegría para el  
alma (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

## MIÉRCOLES 29

MAÑANA

**Escuela de lideresas (M)**  
11:00 - 12:30h

**Habilidades para entrevistas  
exitosas (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

**Club de lectura (M)**  
17:00 - 18:30h

**¡Que nos quiten lo bailao! (M)**  
18:30 - 20:00h Semanal

## JUEVES 30

MAÑANA

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

**Flexi-fuertes (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Comunicación asertiva: Yo  
dueña de mis palabras, tú de  
tus interpretaciones (M)**  
12:30 - 14:00h Semanal

TARDE

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

**MCS Amo amarme (M)**  
17:00 - 19:00h Semanal

**¡Yo, mi, me, conmigo!  
Autocuidado (M)**  
18:30 - 20:00h

## VIERNES 31

MAÑANA

**¡Bucles fuera! ActivaMENTE  
(M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

**Vivir el momento, aquí y ahora  
(M)**  
12:30 - 14h Semanal

TARDE

**Dinámica sorpresa para el  
desarrollo de la confianza (M)**  
18:00 - 20:00h

(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)

