

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACION ABRIL 2024

red de  
espacios de  
igualdad



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 jurídico: "El día de la mujer debe ser todos los días"
- Taller laboral: El rincón del empleo
  
- Cinefórum



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 5 DE ABRIL

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 1

MAÑANA

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

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

TARDE

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

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

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

## MARTES 2

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)**  
18:00 - 20:00h Semanal

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

## MIÉRCOLES 3

MAÑANA

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

**Visita museo arqueológico.  
Edad media y reinos cristianos  
(M)**  
11:00 - 13:00h

TARDE

**LA REVOLUCIÓN DEL  
GÉNERO, Tertulias (TP)**  
16:30 - 18:00h Semanal

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

**MCS Mujeres haciendo barrio,  
Radio (M)**  
18:30 - 20:30h Semanal

## JUEVES 4

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

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

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

## VIERNES 5

MAÑANA

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

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

TARDE

**Cinefórum en morado por el  
pueblo gitano (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)



# SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 8

MAÑANA

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

**Empoderamiento financiero  
básico (TP)**  
18:30 - 20:00h

## MARTES 9

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

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

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

## MIÉRCOLES 10

MAÑANA

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

TARDE

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

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

**MCS Mujeres haciendo barrio.  
Radio (M)**  
18:30 - 20:30h Semanal

## JUEVES 11

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

## VIERNES 12

MAÑANA

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

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

TARDE

**Escritura creativa ¡Que se lea  
en la calle lo que las mujeres  
escriben! (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 15 AL 19 DE ABRIL

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 15

MAÑANA

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

**Autodefensa física contra el  
acoso callejero (M)**  
11:00 - 12:30h

**LA CULPA, 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

## MARTES 16

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)**  
18:00 - 20:00h Semanal

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

## MIÉRCOLES 17

MAÑANA

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

TARDE

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

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

**MCS Mujeres haciendo barrio.  
Radio (M)**  
18:30 - 20:30h Semanal

## JUEVES 18

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

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

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

## VIERNES 19

MAÑANA

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

**RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL  
DIBUJO. Vivir el momento,  
aquí y ahora (M)**  
12:30 - 14h Semanal

TARDE

**Enfermedad y dolor 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 22 AL 26 DE ABRIL

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 22

MAÑANA

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

**Autodefensa física: Contra el acoso callejero (M)**  
11:00 - 12:30h

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

TARDE

**CORPORALIDAD, 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

**¿Qué es la banca ética y social (TP)**  
18:30 - 20:00h Quincenal

## MARTES 23

MAÑANA

**SEXUALIDAD ¡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 (M)**  
18:00 - 20:00h Semanal

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

## MIÉRCOLES 24

MAÑANA

**El rincón del empleo. Búsqueda activa (M)**  
11:00 - 12:30h Semanal

TARDE

**Club de lectura. Presentación del libro "Mariposas que vuelven a volar en un mundo de colores" de Cristina Alonso (M)**  
17:00 - 18:30h

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

**Mujeres haciendo barrio. Radio (M)**  
18:30 - 20:30h Semanal

## JUEVES 25

MAÑANA

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

**MI CUERPO, MIS NORMAS. 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

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

## VIERNES 26

MAÑANA

**Jornada ciberconecta (TP)**  
10:00 - 12:30h en la plaza de las playas

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

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

TARDE

**Medios de prueba para denunciar el acoso callejero (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 29 AL 30 DE ABRIL

red de  
espacios de  
igualdad



## LUNES 29

MAÑANA

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

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

TARDE

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

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

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

## MARTES 30

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)**  
18:00 - 20:00h Semanal

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

