

# ESPACIO DE IGUALDAD ANA ORANTES

## PROGRAMACIÓN JUNIO 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: "Trivial derechos laborales. Especial empleadas de hogar"
- Taller laboral: El rincón del empleo. Búsqueda activa
- Fiesta DragKing



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 3 AL 7 DE JUNIO

red de  
espacios de  
igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 3

### MAÑANA

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

**Respirándomelo (M)**  
11:00 - 12:00h 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

**Nuestra Relación con la  
Alimentación (M)**  
18:30 - 20:00h

## MARTES 4

### MAÑANA

**¡Me veo, te veo! Autoestima y  
vínculos (M)**  
11:00 - 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

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

## MIÉRCOLES 5

### MAÑANA

**Visita al Jardín Histórico El  
Capricho (M)**  
10:00 a 12:00h

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

**Trivial derechos laborales.  
Especial empleadas del hogar  
(M)**  
11:00 - 12:30h

### TARDE

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

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

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

## JUEVES 6

### MAÑANA

**MCS Inglés básico desde 0  
GRUPO I (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 Semanal

## VIERNES 7

### MAÑANA

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

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

### TARDE

**Juegos sororos (M)**  
17:00 - 18:30h

(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 10 AL 14 DE JUNIO

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad



ANA ORANTES

## LUNES 10

MAÑANA

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

**Respirádomelo (M)**  
11:00 - 12:00h 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 Bailamos sevillanas con  
nuestros mayores (TP)**  
18:30 - 19:30h

## MARTES 11

MAÑANA

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

**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)**  
17:00 - 20:00h Quincenal

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

## MIÉRCOLES 12

MAÑANA

**Picnic Sororo por el medio  
ambiente (M)**  
11:00 - 12:30h

**Punto de encuentro (M)**  
10:00 - 13:30h Semanal

TARDE

**¿LGTBI-qué? Tertulias (TP)**  
16:30 - 18:00h

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

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

## JUEVES 13

MAÑANA

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

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

**Scaperoom Estereotips de  
género (M)**  
12:30 - 14:00h

TARDE

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

## VIERNES 14

MAÑANA

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

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

TARDE

**Fiesta DragKing (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 17 AL 21 DE JUNIO

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



## LUNES 17

MAÑANA

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

**Respirádomelo (M)**  
11:00 - 12:00h Semanal

**El duelo y la soledad no  
deseada Inteligencia  
emocional (M)**  
12:30 - 14:00h

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

**El impacto Medioambiental  
de nuestra alimentación (TP)**  
18:30 - 20:00h

## MARTES 18

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

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

## MIÉRCOLES 19

MAÑANA

**Paseos en morado (M)**  
10:00 - 12:00h

**El rincón del Empleo (M)**  
11:00 a 12:30h

**Provivienda formación: la  
discriminación en el acceso  
residencial por motivos de  
origen o étnico (TP)**  
12:00 a 14:00h

TARDE

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

**MCS Mujeres haciendo  
barrio. Radio (M)**  
16:30 a 20:00h Semanal

**Centro Cultural Villa Barajas.  
Muestra Sevillanas (TP)**  
18:30 a 20:00h

## JUEVES 20

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- 18:30 Semanal

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

## VIERNES 21

MAÑANA

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

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

TARDE

**Altas capacidades en mujeres  
y niñas (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 24 AL 28 DE JUNIO

red de  
espacios de  
igualdad

Espacio de Igualdad

ANA ORANTES



## LUNES 24

MAÑANA

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

**Respirándomelo (M)**  
11:00 - 12:00h Semanal

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

TARDE

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

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

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

## MARTES 25

MAÑANA

**Violencia intragénero con Fundación Triángulo (TP)**  
11:00 a 12:30h

**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 Quincenal

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

## MIÉRCOLES 26

MAÑANA

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

TARDE

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

**Procesos de separación: La infancia en el centro (TP)**  
18:30 - 20:00h

## JUEVES 27

MAÑANA

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

**Autocuidado y masajes. Flexi-fuertes (M)**  
11:00 - 12:30h

**Death café. Comunicación asertiva (M)**  
12:30 - 14:00h

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 28

MAÑANA

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

TARDE

**ZUMBA (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)

