

TALLERES DE IGUALDAD



Febrero-junio 2016

INSCRIPCIÓN:

DEL 3 AL 12 DE FEBRERO

A partir del día 15 solo se recogerán solicitudes para los talleres que tengan plazas libres

Imprescindible adjuntar fotocopia del DNI

INFORMACIÓN:

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Centro Asesor de la Mujer

C/ Siete Esquinas, 2

Tel.: 91 877 1720

cmujer@ayto-alcaladehenares.es



INTRODUCCIÓN

Los Talleres de Igualdad van dirigidos a todas las mujeres, y en algún caso a los hombres, de nuestro municipio y se llevarán a cabo entre febrero y junio. Su objetivo es sensibilizar a la población sobre la importancia de avanzar hacia la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

En las páginas siguientes puedes consultar los contenidos, horarios y lugares de celebración de los talleres que se ofrecen en esta ocasión. Te aconsejamos leas detenidamente este folleto antes de decidir qué taller quieres solicitar. Puedes marcar varios talleres por orden de prioridad y así tendrás otras opciones en el caso de no ser seleccionada para el primero que hayas pedido.

Para formalizar la inscripción debes pasarte por el CENTRO ASESOR DE LA MUJER en la calle Siete Esquinas, 2 (lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas y de lunes a jueves de 16:30 a 19:30 horas), donde te entregaremos una solicitud que debes rellenar y presentar allí mismo. Junto a la solicitud debes presentar una fotocopia del DNI, solo en el caso de que no hayas presentado solicitud en los dos últimos años.

El plazo de inscripción dará comienzo el día 3 y finalizará el día 12 de febrero. A partir del día 14 se recogerán solicitudes solo para los talleres que tengan plazas libres.

Para la adjudicación de plazas, se dará preferencia a las personas residentes en Alcalá de Henares que tengan entre 30 y 65 años y no hayan realizado talleres en los dos últimos años.

Los talleres comenzarán a partir de la segunda quincena de septiembre y se avisará telefónicamente a las personas admitidas.

La Concejalía de Igualdad se reserva el derecho a cancelar aquellos talleres que no tengan suficiente número de alumnas, así como a realizar cambios en las fechas de inicio y en los horarios en función de la disponibilidad de las aulas.

Si no vas a realizar el taller para el que has sido seleccionada o tienes que abandonarlo una vez iniciado, debes comunicarlo lo antes posible al personal de la Concejalía de Igualdad para que tu plaza pueda ser ocupada por una persona de la lista de espera. La no presentación o abandono sin justificar se penalizará en próximas convocatorias. Tres faltas consecutivas sin justificar supondrán la baja en el taller.

Además se realizarán otras actividades tales como:

- Salidas culturales.
- Charlas sobre diferentes temas de actualidad.
- Participación en las Jornadas del 8 de marzo, Día Internacional de las Mujeres
- Excursiones.

Podrás encontrar toda la información en nuestra página web: www.ayto-alcaladehenares.es (“Contenidos” “Mujer”).

La selección para los talleres organizados por otras concejalías o entidades se realizará según los criterios que establezcan las mismas.

ÍNDICE

TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD

TALLER “UN TIEMPO PARA DESCUBRIR TU TALENTO”	5
TALLER DE COCINA: RECETAS PARA LA CONVIVENCIA EN IGUALDAD.....	5
TALLERES DE AUTONOMÍA PERSONAL “YO SE, YO PUEDO”	5
TALLER “GRANDES MINI CHEFS”	6

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	6
TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL HUMOR.....	7
TALLER “CREANDO JUNTAS”	7
TALLER “MUJERES: HISTORIAS NO CONTADAS Y VIDAS POR CONTAR”	7
TALLER DE VÍNCULOS AMOROSOS Y BUEN TRATO.....	8
TALLER DE PAREJA Y PATERNIDAD.	8

TALLERES FORMATIVOS

TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL 1.....	8
TALLER DE INFORMÁTICA NIVEL 2	9
TALLER DE REDES SOCIALES Y GESTIONES ON-LINE.....	9
TALLER DE DERECHOS BÁSICOS.....	10
TALLER DE EMPLEO Y MUJER: TÉCNICAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO.....	10
AULA ABIERTA.....	11
SEMINARIOS DE COACHING PARA LA CONVIVENCIA EN IGUALDAD.....	11
ESCUELA DE EMPRENDIMIENTO FEMENINO.....	11

CURSOS EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES

CURSOS EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN, SALUD Y CONSUMO

TALLER DE MENOPAUSIA.....	12
TALLER DE CONTROL DE ESTRÉS.....	12
TALLER “APRENDE A CUIDARTE”.....	13
CURSO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.....	13
TALLER PARA MADRES Y PADRES	13

CURSOS EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE ACCIÓN SOCIAL

TALLER PARA FAMILIARES CUIDADORES/AS DE PERSONAS DEPENDIENTES: BIENESTAR PERSONAL DEL CUIDADOR/A.....	14
--	----

OTRAS ACTIVIDADES

JORNADAS.....	14
CHARLAS Y CONFERENCIAS.....	14
ASOCIACIONES DE MUJERES.....	15
ACTIVIDADES PARA MAYORES DE 60 AÑOS. CONCEJALÍA DE MAYORES.....	15
ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE.....	15
ACTIVIDADES CONCEJALÍA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y EMPLEO.....	16
JUNTAS MUNICIPALES DE DISTRITO.....	16

INFORMACIÓN DE LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

DATOS DE CONTACTO.....	16
------------------------	----

TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD

TALLER “UN TIEMPO PARA DESCUBRIR TU TALENTO”.

Pretende facilitar a mujeres y hombres las herramientas necesarias para gestionar su tiempo de manera más eficaz, dando a conocer y visibilizando las potencialidades y dificultades de la persona para desarrollar su talento potencial.

Contenidos

- ¿Cómo organizo mi tiempo? ¿A qué quiero dedicar, realmente mi tiempo?
- ¿Qué grado de satisfacción consigo? ¿Qué dificultades encuentro para ello?
- Variables implicadas en el uso del tiempo
- Cómo estimular el desarrollo de habilidades personales, sociales e instrumentales, así como del propio talento.
- Modelo para mejorar la empleabilidad y el desarrollo profesional.
- ¿Cuales son mis talentos? ¿Cómo potenciarlos?
- Herramientas para alcanzar un objetivo mediante la gestión del tiempo y del talento.

Duración: se realizarán dos talleres de 20 horas cada uno, entre febrero y marzo.

Horario mañana: martes de 10:00 a 12:00 h.

Horario tarde: martes de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER DE COCINA: RECETAS PARA LA CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Destinado a parejas que quieran aprender a cocinar a la vez que reflexionan sobre la importancia de un reparto equilibrado de responsabilidades en la familia para mejorar la convivencia.

Se elaborarán distintos platos de los que luego podrás disfrutar a la vez que intercambiamos opiniones sobre el reparto tradicional de tareas.

Duración: se realizará un taller de 16 horas entre febrero y marzo.

Horario: viernes de 17:00 a 21:00 h.

Lugar: Casa del Deporte (Av. Virgen del Val, 4)

TALLERES DE AUTONOMÍA PERSONAL “YO SÉ, YO PUEDO”

Da igual si eres mujer o hombre ¡Siempre hay nuevas habilidades que adquirir!

Si quieres aprender a coser un bajo, a cambiar una rueda de un coche, poner un enchufe, apúntate y te darás cuenta de todas las cosas que puedes hacer.

Se ofertan tres talleres diferentes, pudiendo elegir entre los que más os interesen.

1. Mantenimiento y reparaciones básicas del Automóvil

Objetivo: Conocer mejor nuestro vehículo para su mantenimiento, Detectar y corregir posibles averías y solucionar situaciones de emergencia.

Contenidos: Kit de emergencia, ¿Qué revisar antes de un viaje?, Cambio de rueda por pinchazo, Poner cables de batería, Colocar cadenas de nieve, Significado de 'avisos/testigos' del cuadro de instrumentos y ¿Qué mirar ante una avería en carretera?

2. Pequeñas reparaciones domésticas

Objetivo: Conocer las herramientas con las que se pueden realizar reparaciones a nivel doméstico. Crear habilidades básicas de Fontanería, electricidad y albañilería con ejemplos prácticos.

Contenidos: Conocimiento y manejo de herramientas manuales, Fontanería (Cambiar un grifo), Electricidad (Sacar un punto de luz) Albañilería (Sustitución de azulejos) y Prevención de accidentes en las reparaciones domésticas.

3. Nociones básicas de costura

Objetivo: Perder el miedo a la aguja y aprender a manejarla junto al dedal realizando pequeños arreglos de costura

Contenidos: Técnicas básicas de costura, Arreglos básicos como bajos, cremalleras, Iniciación costura a máquina.

Duración: se realizan varios talleres de dos horas de duración entre febrero y junio.

Horario: Según demanda.

Lugar: Juntas Municipales de Distrito

TALLER GRANDES MINI CHEFS

Si queréis divertirnos en familia y aprender jugando, este es vuestro taller, donde las niñas y los niños cocinarán dos recetas divertidas y adaptadas a su edad con ayuda de sus padres/madres, abuelos/abuelas y podrán, a la finalización, degustar el resultado.

Dirigido: Menores entre 5 a 12 años acompañados de una persona adulta.

Duración: Se realizarán varios talleres de dos horas entre febrero y junio.

Horario: Según demanda, preferiblemente durante el fin de semana.

Lugar: Juntas Municipales de Distrito.

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Dirigido a mujeres que deseen ser más conscientes de cómo funcionan las emociones para aprender a hacerse dueñas de lo que sienten y a canalizarlo de forma adecuada. Este taller te ayudará a comprender tus bloqueos emocionales para poder superarlos, crear vínculos con otras mujeres y a desarrollar más tu autoestima.

Contenidos:

- ✓ Toma de conciencia de las distintas emociones (tristeza, miedo, enfado, alegría) y afrontamiento de las mismas.
- ✓ Descubrimiento de las propias necesidades y deseos.
- ✓ Habilidades sociales y de comunicación (asertividad).
- ✓ Cómo evitar que el exceso de deber y la preocupación por los demás dificulten mi propio cuidado.
- ✓ La ansiedad y el estrés como signos de alarma.
- ✓ El sentimiento de culpa.
- ✓ Como desarrollar la autoestima y el sentimiento de autoaceptación.
- ✓ Módulo de igualdad.

Duración: se realizarán dos talleres de 30 horas cada uno.

Horario mañana: jueves de 9:30 a 11:30 h.

Horario tarde: lunes de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL HUMOR

Dirigido a mujeres que quieran desbloquear tensiones y expresar sus emociones a través del humor, aprender a resolver conflictos, y reflexionar sobre cómo aprendemos a ser mujeres.

Contenidos:

- ✓ La respiración.
- ✓ Reconocimiento de las diferentes risas.
- ✓ Conciencia de grupo.
- ✓ Equilibrio emocional.
- ✓ Pensamiento positivo.
- ✓ Recuperación de la autoestima.
- ✓ Aplicación a la vida cotidiana.

Duración: se realizará dos talleres de 39 horas cada uno, entre febrero y junio.

Horario tarde: miércoles de 10:00 a 13:00 h. o de 17:00 a 20:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER “CREANDO JUNTAS”

Pensado para mujeres que quieran desarrollar su creatividad a través de diferentes disciplinas artísticas -pintura, música y creación audiovisual- y expresar sus emociones y vivencias a través de un proceso de creación artística colectiva.

Contenidos:

- Arte, expresión artística y mujeres.
- Reflexión y creación musical.
- Creación audiovisual.
- Realización de una obra plástica, musical y audiovisual como resultado de lo aprendido en el taller y exposición de la misma.

Duración: se realizará un taller de 30 horas entre febrero y junio.

Horario: miércoles de 18:00 a 20:00 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER “MUJERES: HISTORIAS NO CONTADAS Y VIDAS POR CONTAR”

Pensado para mujeres que tengan inquietudes por conocer la historia, el papel y las aportaciones de las mujeres y quieran contar su propia historia de vida rescatando del olvido biografías propias y anónimas.

A través de un paseo por la historia y usando la creatividad se pretende generar un “Tiempo Propio” en el que aprendamos y le demos a nuestro tiempo el valor que merece.

Contenidos:

- El patriarcado, un modelo social
- Mujeres, espacios e imágenes
- Poder y acción política de las mujeres
- Nuestra historia contada

Duración: se realizará un taller de 25 horas, entre febrero y junio.

Horario: lunes de 10:00 a 12:30 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER DE VÍNCULOS AMOROSOS Y BUEN TRATO

Este taller está pensado para mujeres que tengan interés en reflexionar sobre cómo establecen sus vínculos amorosos y su convivencia en pareja, además de promover las relaciones de buen trato mutuo y de buen trato a sí mismas.

Contenidos:

- ✓ Los vínculos que se establecen en la pareja y cómo evolucionan. Desde el enamoramiento hasta el desamor.
- ✓ Las relaciones de “mal trato” y “buen trato” en la pareja.
- ✓ De la dependencia y subordinación hacia la autonomía y la equidad.
- ✓ El autocuidado, el cuidado mutuo y la libertad como claves para la autoestima y para el bienestar personal y de pareja.
- ✓ Las crisis, la separación y los duelos.
- ✓ Respiración y conciencia corporal para mejorar el autocontrol y el bienestar.

Duración: se realizarán dos talleres con una duración de 20 horas cada uno, entre febrero y junio

Horario mañana: lunes de 9:30 a 11:30 h.

Horario tarde: martes de 18:30 a 20:30 h.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer.

TALLER DE PAREJA Y PATERNIDAD

Este taller está pensado para hombres que quieran aumentar su autoconocimiento y bienestar y mejorar sus relaciones de pareja.

Contenidos:

- ✓ La comunicación emocional, la empatía y los vínculos afectivos.
- ✓ Los vínculos que se establecen en la pareja y cómo evolucionan.
- ✓ El autocuidado, el cuidado mutuo y el autoconocimiento como claves para la autoestima y para el bienestar personal y de pareja.
- ✓ El afrontamiento constructivo y saludable de las crisis y los duelos.
- ✓ Los mandatos sociales sobre la paternidad. Las nuevas maneras de ser padre y ser hombre.
- ✓ La autoridad, el afecto, las responsabilidades y los cuidados.
- ✓ Los cambios en la relación de pareja durante la crianza.

Duración: se realizará un taller de 10 sesiones de 2 horas.

Horario: martes de 18:30 a 20:30 horas.

Lugar: Centro Asesor Mujer.

TALLERES FORMATIVOS

TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA NIVEL 1

Si te sientes perdida en el mundo de las nuevas tecnologías, eres la candidata ideal para hacer este taller. Descubrirás que manejar un ordenador es más fácil y divertido de lo que pensabas, no necesitas tener ningún conocimiento previo y lo podrás utilizar para muchas

más cosas de las que imaginas, como comunicarte con personas que están lejos, buscar todo tipo de información, consultar tu cuenta bancaria, participar en foros sobre temas de tu interés...

Es importante que tengas en cuenta que este taller va dirigido a mujeres que no tienen ningún conocimiento informático.

Contenidos:

- ✓ Uso básico del ordenador (ratón, teclado, impresora...). Windows y gestión de ficheros.
- ✓ Utilidades del ordenador.
- ✓ Tratamiento de textos (Word).
- ✓ Internet. Correo electrónico.
- ✓ Módulo de igualdad. Páginas Web sobre mujeres, igualdad y feminismo.

Duración: se realizará un taller en horario de mañana con una duración de 30 horas, entre febrero y junio.

Horario mañana: martes y jueves de 09:15 a 11:15 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER DE INFORMÁTICA BÁSICA NIVEL 2

Si quieres seguir profundizando, este curso de ofimática te proporcionará las herramientas y métodos básicos para desarrollar documentos de los programas ofimáticos más importantes, así como seguir avanzando en el conocimiento de los componentes principales de tu ordenador personal. De este modo aprenderás como detectar cualquier problema, así como estar al día de las herramientas de uso básico del sistema.

Contenidos:

- ✓ Procesadores de texto: Writer y Word
- ✓ Hojas de Cálculo. Calc y excel.
- ✓ Presentaciones. Impress y Power Point.
- ✓ Profundización en el conocimiento del sistema operativo: el escritorio, el explorador, configurar la pantalla, el ratón, la impresora, etc.
- ✓ Herramientas del sistema y el administrador de tareas.
- ✓ Módulo de Igualdad

Duración: se realizará un taller en horario de mañana con una duración de 30 horas, entre febrero y junio.

Horario mañana: martes y jueves de 11:45 a 13:45 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER DE REDES SOCIALES Y GESTIONES ON-LINE

Para las personas que quieren progresar, sacar más partido a las nuevas tecnologías y mejorar las situaciones cotidianas mediante un buen uso de las herramientas digitales.

Se adquirirán herramientas informáticas que beneficien la igualdad entre los géneros y rompan la brecha digital, acercando los procesos digitales a las necesidades y deseos de participantes para la mejorar la autonomía personal, la convivencia familiar y la corresponsabilidad.

Las personas que se inscriban deberán saber usar un ordenador y tener conocimientos informáticos básicos.

Contenidos:

- ✓ Acceso digital: herramientas básicas y prácticas cotidianas.
- ✓ Cómo navegar en la red: buscadores, filtros, etc.
- ✓ Redes sociales.
- ✓ Correo electrónico.
- ✓ Gestiones administrativas: Solicitud de documentos, tramites entidades bancarias y financieras.
- ✓ Compras seguras.
- ✓ Las oportunidades: aplicaciones prácticas para la vida diaria.

Duración: se realizarán dos talleres con una duración de 30 horas cada uno, entre febrero y junio.

Horario mañana: lunes y miércoles de 9:30 a 12:30 h. (provisional)

Horario tarde: lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h. (provisional)

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

TALLER DE DERECHOS BÁSICOS

Para que amplíes tu información jurídica sobre los derechos que nos amparan, tanto en el ámbito familiar como en el laboral, porque estar informada facilita que nuestras decisiones sean más adecuadas.

Contenidos:

- ✓ El matrimonio. Régimen económico.
- ✓ La separación. El divorcio. La nulidad.
- ✓ Las parejas de hecho.
- ✓ La filiación. Los derechos de hijas e hijos.
- ✓ Derechos hereditarios.
- ✓ Los derechos laborales: ley de igualdad y reforma laboral
- ✓ Módulo de igualdad.

Duración: se realizará un taller de 12,5 horas en el mes de abril.

Horario: jueves de 10:00 a 12:30 h.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer.

TALLER DE EMPLEO Y MUJER: TÉCNICAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Si estás desempleada y quieres encontrar un trabajo, este taller te permitirá analizar las dificultades de acceso al mercado laboral así como diseñar las estrategias y conseguir las habilidades necesarias para realizar una búsqueda efectiva de empleo.

Contenidos:

- ✓ Estereotipos de género respecto al empleo.
- ✓ División sexual del trabajo: productivo y reproductivo.
- ✓ Barreras para el empleo, intrínsecas y extrínsecas. Superación de las mismas.
- ✓ Conciliación de la vida personal y laboral.
- ✓ Habilidades y herramientas para la búsqueda de empleo: currículum vitae, carta de presentación y entrevista de trabajo.

Duración: se realizará un taller de 25 horas entre febrero y junio.

Horario mañana: martes, miércoles y jueves de 10:00 a 12:30 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

ESCUELA DE EMPRENDIMIENTO FEMENINO

Es un espacio para mujeres que tengan un proyecto empresarial en planificación o desarrollo y quieran orientación y apoyo en cualquiera de las competencias necesarias para llevarlo a cabo o consolidarlo. La escuela tiene como objetivos:

- Analizar, visibilizar y potenciar la capacidad emprendedora de la participante (fortalezas, oportunidades).
- Realizar el diagnóstico de la idea emprendedora. madurez de la idea, plan previo.
- Mejorar las competencias personales para el emprendimiento femenino
- Facilitar el conocimiento adaptado a las necesidades detectadas
- Fomentar el uso de nuevas tecnologías de la comunicación
- Generar redes de apoyo mutuo y sinergias entre las participantes (Networking, asociacionismo ...)
- Fomentar la igualdad de oportunidades

Para ello se llevaran a cabo sesiones individualizadas de acompañamiento y sesiones grupales sobre varios temas según las demandas e intereses de las mujeres participantes, como por ejemplo:

- Talleres de motivación y empoderamiento femenino.
- Tutorías individualizadas.
- Habilidades para el emprendimiento.
- Trámites de constitución, plan de empresa, vías de financiación.
- Asesoramiento jurídico.
- Obligaciones fiscales.
- Aplicación de nuevas tecnologías en tu negocio.

AULA ABIERTA

Esta actividad se llevará a cabo los jueves en horario de tarde, y a través de ella trataremos de exponer, debatir, reflexionar y realizar propuestas sobre la situación actual de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

Se realizaran charlas, mesas redondas, tertulias, video-fórum, libro-fórum y debates en colaboración de la Universidad de Alcalá sobre temas de actualidad relacionados con la igualdad de oportunidades desde distintas perspectivas.

Tendrán lugar en la facultad de de Derecho los días 25 de febrero, 31 de marzo

SEMINARIOS DE COACHING PARA LA CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Esta actividad está dirigida a la población en general del municipio y personas que participen tanto en el Tejido asociativo, AMPAS, FAPA, Escuelas de personas adultas, grupos juveniles, talleres de adolescentes, etc

El objetivo es fomentar en los y las participantes competencias personales y trabajar alternativas para favorecer la conciliación y la corresponsabilidad, ofreciendo nuevos modelos de referencia que faciliten la eliminación de los estereotipos de género.

La duración de los talleres será de 2 horas por grupo y se impartirán en horario de mañana o de tarde en función a las necesidades de las entidades.

Inscripciones, consultar en Centro Asesor de la Mujer

CURSOS EN COLABORACIÓN CON OTRAS ENTIDADES

CURSOS EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN, SALUD Y CONSUMO

TALLER DE MENOPAUSIA

La menopausia es un proceso natural en la vida de las mujeres, sin embargo puede resultar una etapa difícil ya que se relaciona íntimamente con circunstancias individuales diversas.

Los talleres de menopausia se dirigen a mujeres que se encuentran en esa etapa vital. Su objetivo es informar, reflexionar y compartir en grupo los cambios biológicos y emocionales que este proceso natural produce.

Para conseguir estos objetivos realizaremos actividades como aprendizaje de técnicas de relajación, conocimientos básicos sobre nutrición y nutrientes, ejercicios del suelo pélvico, etc.

En los talleres se abordan diferentes asuntos relacionados con esta etapa de transición biológica, intentando romper mitos y estereotipos negativos y promoviendo cuidados físicos y psicológicos que fomentan la autoestima femenina. La actividad es dinámica y participativa, lo que facilita poder compartir diferentes experiencias personales.

Impartido por una profesional de la Unidad de Promoción de la Salud.

Duración: se harán varios talleres de siete sesiones.

Horario mañana: jueves de 10:00 a 12:00 h.

Horario tarde: lunes de 17:00 a 19:00 h.

Inscripción y lugar de celebración: Centro Municipal de Salud (c/ Santiago, 13).

TALLER DE CONTROL DE ESTRÉS

A veces las situaciones cotidianas de estrés pueden generar dificultades en el desarrollo de nuestras capacidades que repercutan negativamente en nuestra salud.

Este taller tratará de mejorar el control de las situaciones estresantes, evitando así la aparición de respuestas de ansiedad. Se utilizarán técnicas de autocontrol y resolución de problemas a la vez que se enseñará a las personas participantes a manejar técnicas de relajación para que cuenten con herramientas útiles que les posibiliten una mejora de su nivel de salud.

Impartido por una profesional de la Unidad de Promoción de la Salud.

Duración: se realizarán varios talleres de cuatro sesiones.

Horario: lunes o miércoles de 9:30 a 11:00 horas (provisional).

Inscripción y lugar de celebración: Centro Municipal de Salud (c/ Santiago, 13).

TALLER “APRENDE A CUIDARTE”

La alimentación y la actividad física son dos factores que guardan una estrecha relación con el nivel de salud, pero el modo de vida actual puede dificultar el desarrollo de estos hábitos saludables.

Este taller tiene como objetivo dar a conocer las características de una dieta equilibrada y adaptada a las necesidades individuales, junto con los beneficios del incremento de la actividad física.

Aprende a cuidar tu salud de una manera sencilla y agradable, conociendo los alimentos más aconsejables para ello, su frecuencia de consumo y la forma más adecuada de conseguir que las comidas diarias sean una fuente de bienestar.

Impartido por una profesional de la Unidad de Promoción de la Salud.

Duración: se realizarán varios talleres de cuatro sesiones.

Horario: lunes o miércoles de 9:30 a 11:00 horas (provisional).

Inscripción y lugar de celebración: Centro Municipal de Salud (c/ Santiago, 13).

CURSO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

En el devenir cotidiano, las personas nos encontramos frecuentemente con cambios y nuevas situaciones que exceden los propios recursos personales y ponen en peligro el bienestar personal.

Este curso específico para el aprendizaje de técnicas de relajación y respiración tratará de enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación como estrategia preventiva para favorecer factores de protección en relación a la salud.

Impartido por una profesional de la Unidad de Promoción de la Salud.

Duración: se realizarán varios talleres de cuatro sesiones.

Horario: lunes o miércoles de 9:30 a 11:00 horas (provisional).

Inscripción y lugar de celebración: Centro Municipal de Salud (c/ Santiago, 13).

TALLER PARA MADRES Y PADRES

Este taller se constituye como un espacio de formación y reflexión que te ayudará a conocer más a fondo el proceso evolutivo y a mejorar las competencias personales para la resolución de conflictos. Está dirigido a todas las madres y los padres que deseen conocer estrategias que faciliten las relaciones familiares y favorezcan la comunicación. Según las edades de las y los menores se trabajara en grupos diferentes. En ambos se utilizará una metodología grupal, dinámica y participativa.

Impartido por profesionales del Plan Municipal de Drogas.

Contenidos:

- ✓ La estructura familiar y el desarrollo infantil
- ✓ Cambios, crisis y oportunidades.
- ✓ Las necesidades, los deseos y los temores.
- ✓ Estrategias para resolver conflictos entre padres/madres y menores.

- ✓ Prevención de situaciones de riesgo.

Duración: se realizarán varios talleres de ocho sesiones cada uno.

Horario y lugar: lunes de 17:30 a 19:00 h. en el Centro Cívico “Manuel Laredo”, calle Daoiz y Velarde, 9. o jueves de 10.00 a 12.00 h. en el Centro Asesor de la Mujer.

CURSOS EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE ACCIÓN SOCIAL

TALLER PARA FAMILIARES CUIDADORES/AS DE PERSONAS DEPENDIENTES: BIENESTAR PERSONAL DEL CUIDADOR/A

El taller para el bienestar personal del cuidador/a es un espacio de distensión y descanso en el que se combinan los principios del Yoga, la relajación y las técnicas de Pilates, dirigido específicamente a **familiares que cuidan a personas con diversidad funcional y/o dependencia**.

Impartido por profesional quiromasajista y profesora de yoga y Pilates.

Contenidos:

- ✓ Conocer y ejercitar los diferentes tipos de respiración.
- ✓ Practicar las técnicas de Pilates.
- ✓ Trabajar en la concentración, el control y la centralización.

Horario: lunes y viernes de 12.30 a 13.30 horas.

Inscripción y lugar de celebración: Programa de Atención Integral a la Diversidad funcional. Centro Cívico María Zambrano. C/ Pedro de Lerma s/n. 28802 Alcalá de Henares. Teléfono: 918812029 / paidd@fepas.org

Precio: cada taller tiene una duración de 12 sesiones y tiene un coste de 20 € (taller financiado parcialmente por el Ayuntamiento de Alcalá de Henares).

Será necesaria la inscripción de un mínimo de 15 participantes para su desarrollo.

OTRAS ACTIVIDADES

CHARLAS Y CONFERENCIAS

Con el objetivo de sensibilizar a la población ofrecemos a las asociaciones y entidades sociales de nuestra ciudad un programa de charlas sobre igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Aquí mostramos un listado de posibles temas a tratar, pero estamos abiertos a vuestras sugerencias:

- Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.
- Violencia de género.
- Conciliación de la vida familiar, personal y laboral.
- Educación no sexista.
- Legislación sobre igualdad.
- Situación de las mujeres en el pasado y el presente.

Para solicitar una charla, llama al 918771720.

JORNADAS

Con motivo del 8 de marzo, *Día Internacional de las Mujeres*, organizamos conferencias, mesas redondas, teatro, cine, actividades deportivas y muchas más actividades. Infórmate en el Centro Asesor de la Mujer o en la web del ayuntamiento: www.ayto-alcaladehenares.es (“Contenidos” “Mujer”) y participa.

ASOCIACIONES DE MUJERES

Asociación Sociocultural de la Mujer

Telf.: 918886868. E-mail: asocultu@gmail.com

Asociación de Mujeres de Alcalá

Telf.: 918891993. amaalcala@hotmail.com

Asociación de Mujeres Vía Complutense

Telf.: 91881 73 53.

Asociación de Mujeres Demócratas Independientes Complutenses (AMDIC)

Telf.: 918880553/91.880.88.85.

Asociación de Mujeres del Distrito IV-Nueva Alcalá

Telf.: 918829006

Asociación de Mujeres para el 2000

Telf.: 648900497/ 918788109 (sólo martes, tarde)

Asociación de Viudas de Alcalá

Telf.:918813534/656943331. E-mail: macumor@gmail.com

Asociación de Antiguas Alumnas de la Escuela Municipal de Personas Adultas

Telf.: 918824691. E-mail: ema@ayto-alcaladehenares.es

Asociación de Antiguas Alumnas de la Escuela Don Juan I

Telf.: 918815156 (sólo jueves). E-mail: pumer_pumer@hotmail.com

Asociación de Mujeres en Igualdad

Telf.: 686636234-679513010. E-mail: mujeresenigualdad.alcala@hotmail.com

Asociación de Trabajadoras Sociales Ecuatorianas

Telf.: 676302263. E-mail: aso.trabajadorassociales@yahoo.es

Asociación de Mujeres Unidas del Mundo.

Telf.: 647382377. E-mail: asomundelmun@yahoo.es

Estas asociaciones realizan, entre otras, las siguientes actividades: pintura, manualidades, yoga, gimnasia de mantenimiento, danza del vientre, bailes de salón, iniciación a la escritura de relatos, inteligencia emocional, bolillos, club de lectura, restauración de muebles, vidrio emplomado Tiffany. Además se reúnen todas las semanas y organizan charlas sobre temas muy variados, así como visitas culturales y excursiones.

CONCEJALÍA DE MAYORES. ACTIVIDADES PARA MAYORES DE 60 AÑOS.

Plaza de los Carros, s/n

28802 Alcalá de Henares (Madrid)

Horario: de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas.

Inscripciones en junio.

Telf: 91888 33 00, ext. 6962-6963-6965

cmayores@ayto-alcladehenares.es

ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE

Plan de Educación Ambiental dirigido a toda la ciudadanía que incluye rutas, exposiciones, talleres, cursos y otras actividades vinculadas con la responsabilidad ambiental. Se intenta acercar el patrimonio natural y biodiversidad a las personas de todas las edades, así como promover actitudes cívicas y responsables con el medio ambiente.

Más información en mambiente-concejalía@ayto-alcaladehenares.es o en 918883300, ext. 3284.

CONCEJALÍA DE DESARROLLO ECONÓMICO Y EMPLEO

ALCALA DESARROLLO

Actividades para el empleo, tutorías individualizadas y grupales. Información: C/Victoria,10. Más información a través del teléfono 918883300, ext.4335, por correo adminopea@ayto-alcaladehenares.es o en la página web www.alcalaempleo.es

ESPACIO DE INICITIVAS EMPRESARIALES

Asesoramiento, construcción, formación y espacios para personas emprendedoras. C/ Blas Cabrera,23. Área empresarial la Garena. Más información a través del teléfono 918306975, correo espaciodeiniciativas@ayto-alcaladehenares.es o en la página web www.eiealcala.es

JUNTAS MUNICIPALES DE DISTRITO

- ✓ **Junta Municipal de Distrito I** (C/ Navarro y Ledesma, 1.Quinta de Cervantes). Telf. 91771230.
e-mail: distrito1@ayto-alcaladehenares.es
- ✓ **Junta Municipal de Distrito II** (Avda. Reyes Católicos, 9). Telf. 918797951.
e-mail: jmd2@ayto-alcaladehenares.es
- ✓ **Junta Municipal de Distrito III** (Paseo de los Pinos, s/n). Telf. 918810665.
e-mail: jmdIII@ayto-alcaladehenares.es
- ✓ **Junta Municipal de Distrito IV** (C/ Octavio Paz, 15). Telf. 918305575.
e-mail: jmdiv@ayto-alcaladehenares.es
- ✓ **Junta Municipal de Distrito V** (C/ Cuenca, 1) Telf. 918881164.
e-mail: distrito5@ayto-alcaladehenares.es

INFORMACIÓN DE LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD SERVICIOS

- ✓ Información y asesoramiento general.
- ✓ Asesoría jurídica.
- ✓ Asesoría psicológica.
- ✓ Mediación familiar en separación y divorcio.
- ✓ Atención integral a mujeres víctimas de violencia de género.
- ✓ Programa de Promoción de la Igualdad entre mujeres y hombres y de prevención de la violencia de género

Todos estos servicios son gratuitos, puedes acceder a ellos, previa cita, en el Centro Asesor de la Mujer o en el teléfono 918771720.

DATOS DE CONTACTO

Concejalía de Igualdad

C/Siete Esquinas, 2.

28801 Alcalá de Henares.

Telf.: 918771720

Fax: 918771721

E-mail: cmujeralcala@ayto-alcaladehenares.es



TALLERES DE IGUALDAD

Horario de atención al público: lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. Lunes a jueves de 16:30 a 19:30 h y miércoles y jueves previa petición de cita.

Centro de Formación de la Mujer

Vía Complutense, 130.

Recinto del Parque Municipal de Servicios.

28805-Alcalá de Henares.

Telf.: 918788109

Fax: 918823132

e-mail: cfmujer@ayto-alcaladehenares.es

Horario: (abierto sólo mientras se realizan los talleres y cursos), lunes a viernes de 9:00 a 14:30 h. y lunes a jueves de 17:00 a 20:00 h.

Punto Municipal del Observatorio Regional contra la Violencia de Género

C/Siete Esquinas, 2.

28801-Alcalá de Henares

Telf.: 918797380

Fax: 918771721

e-mail: observatorioalcala@ayto-alcaladehenares.es

Horario de atención al público: lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. Consultar telefónicamente el horario de tarde.