

Septiembre-diciembre 2016

**INSCRIPCIÓN:
DESDE EL 6 DE SEPTIEMBRE**

A partir del día 16 solo se recogerán solicitudes para los talleres que tengan plazas libres. Adjuntar fotocopia del DNI.

TALLERES DE IGUALDAD



TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD

■ **Taller "Un tiempo para descubrir tu talento"**
Lunes y miércoles de 10:00 a 12:00 h o de 17:00 a 19:00 h. Duración: 20 horas. Centro de Formación de la Mujer. Taller mixto.

■ **Taller de Cocina: "Recetas para la convivencia en Igualdad"**
Viernes 17:00 a 21:00 h. Duración: 16 horas. Casa del Deporte (Av. Virgen del Val, 4). Taller para parejas.

■ **Talleres de autonomía personal "Yo sé, yo puedo"**
- Reparaciones domésticas
- Mantenimiento del automóvil
Se realizarán 4 talleres de diez horas en horario de mañana y tarde en las Juntas Municipales de Distrito II y IV.

■ **Taller "Grandes mini cheff"**
Se realizarán varios talleres de dos horas para niñas y niños, en compañía de una persona adulta en las Juntas Municipales de Distrito.

■ **Taller "Compartir en pareja el trabajo de crianza"**
Padres y madres de peques de 0 a 3 años que están escolarizados en Escuelas Infantiles del municipio.
Se dará prioridad a parejas, padres y madres vinculados a la propia Escuela donde se imparta.

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

■ **Taller de "Inteligencia emocional"**
Lunes de 17:30 a 19:30 h o jueves de 9.30 a 11.30 h. Duración: 25 horas. Centro de Formación de la Mujer. Taller para mujeres.

■ **Taller de "Autoconocimiento a través del humor"**
Miércoles 10:00 a 13:00 h o de 17:00 a 20:00 h. Duración: 39 horas. Centro de Formación de la Mujer. Taller para mujeres.

■ **Taller "Creando juntas"**
Miércoles de 18:00 a 20:00 h. Duración: 20 horas. Centro de Formación de la Mujer. Taller para mujeres.

■ **Taller "Mujeres: Historias no contadas, vidas por contar"**
Lunes de 10:00 a 13:00 h. Duración 25 horas. Centro de Formación de la Mujer. Taller para mujeres.

■ **Taller de "Vínculos amorosos y buen trato"**
Lunes de 9:30 a 11:30 h. o martes de 18:30 a 20:30 h. Duración: 20 horas. Centro Asesor de la Mujer. Taller para mujeres.

■ **Taller de "Desarrollo personal para hombres"**
Horario a determinar. Taller para hombres.

■ **Taller "Plántale cara al estrés con Mindfulness"**
Jueves de 19:00 a 21:00 h. Duración: 20 horas. Centro de Formación de la Mujer.

TALLERES FORMATIVOS

■ **Taller de "Informática nivel 1"**
Martes y jueves de 9:15 a 11:15 h. Duración: 30 horas. Aula Parque Municipal de Servicios. Taller para mujeres.

■ **Taller de "Informática nivel 2"**
Martes y jueves de 11:45 a 13:45 h. Duración: 30 horas. Aula Parque Municipal de Servicios. Taller para mujeres.

■ **Taller de "Redes sociales y Gestiones on-line"**
Lunes y miércoles de 9:30 a 12:30h o de 17:00 a 20:00h. Duración: 30 horas. Centro de Formación de la Mujer. Taller mixto. Imprescindible manejo del ordenador.

■ **Taller de "Derechos básicos"**
Miércoles de 10:00 a 12:30 h. Centro Asesor de la Mujer. Duración: 12,30 horas. Taller para mujeres.

■ **ESCUELA DE EMPRENDIMIENTO FEMENINO**
Taller de 20 horas para mujeres emprendedoras que tengan su proyecto en marcha:
-Análisis de fortalezas y debilidades de mi negocio
-Precios, ingresos y gastos.

BATUKADA

Para mujeres menores de 40 años que quieran disfrutar del ritmo y movimiento a la vez que reflexionan sobre género y feminismo.

AULA ABIERTA

Charlas, mesas redondas, coloquios, video-forum en colaboración con la Universidad de Alcalá sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde distintas perspectivas. Tendrán lugar en la Facultad de Derecho los días 22 de septiembre, 27 de octubre, 24 de noviembre y 22 de diciembre, a las 18:00 h.

SEMINARIOS DE IGUALDAD

Impartimos charlas sobre igualdad entre mujeres y hombres, feminismo, situación de las mujeres, relaciones afectivas sanas, recursos para trabajar la igualdad, prevención y detección de la violencia de género... a cualquier asociación o entidad que nos los solicite. Consultar en el Centro Asesor de la Mujer.

ACTIVIDADES EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE JUVENTUD OTRA FORMA DE MOVERTE

■ **Deporte Urbano**
Parkour para chicas de 13 a 35 años. Sábados de 17:00 a 20:00 h. en el IES Gregorio Marañón, a partir del 24 de septiembre.

TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS CONCEJALÍAS

■ **Taller de Menopausia (Concejalía de Salud)**
Lunes tarde o jueves mañana. Taller para mujeres.

■ **Taller Control de estrés (Concejalía de Salud)**
Lunes o miércoles de 9:30 a 11:00 h. Taller mixto.

■ **Taller Aprende a cuidarte (Concejalía de Salud)**
Lunes o miércoles de 9:30 a 11:00 h. Taller mixto.

■ **Curso de Relajación (Concejalía de Salud)**
Lunes o miércoles de 9:30 a 11:00 h. Taller mixto.

■ **Taller para madres/padres (Concejalía de Educación)**
Miércoles de 9:30 a 11:00 h. Centro Asesor de la Mujer. Taller mixto.

Talleres del PAIDF

- Bienestar personal, para personas cuidadoras
- Aprende a cuidarte, para personas cuidadoras
- Club de ocio Zambrano
- Presencia y vida en comunidad
- Ofimática básica

Información e Inscripción en Programa de Atención Integral a la Diversidad Funcional, (C/Pedro de Lerma, s/n). Telf. 918812029.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CONCEJALÍA DE IGUALDAD
Centro Asesor de la Mujer
C/ Siete Esquinas, 2
Telf.: 91 877 1720
cmujer@ayto-alcaladehenares.es
Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.
Lunes a jueves de 16:30 a 19:30 h.



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



Comunidad de Madrid



www.ayto-alcaladehenares.es

TALLERES GRATUITOS