



TALLERES DE IGUALDAD

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2018

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

Desde 5 al 14 de septiembre

*A partir del día 17 de septiembre solo se recogerán solicitudes para los talleres que tengan plazas libres
Adjuntar fotocopia del DNI*

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Centro Asesor de la Mujer

C/ Siete Esquinas, 2

Tel.: 91 877 17 20

asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

Lunes a jueves de 16:30 a 19:30 h.



Presentamos, una vez más, el Programa de Talleres de Igualdad que organiza el Ayuntamiento de Alcalá de Henares a través de la Concejalía de Igualdad.

Con estos talleres queremos conseguir la implicación de toda la ciudadanía en la consecución de lo que para este equipo de gobierno es un firme compromiso: avanzar hacia una ciudad en la que las personas puedan desarrollarse libremente sin tener que sufrir ninguna limitación basada en prejuicios sexistas.

El Plan Estratégico para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, aprobado recientemente, ratifica ese compromiso y contempla entre sus ejes de actuación la formación y sensibilización a toda la población sobre el origen de las desigualdades y sobre sus manifestaciones como primer paso para eliminarlas. Estos Talleres son una herramienta fundamental para ello.

Esperamos seguir contando con vuestra participación para hacer de Alcalá de Henares una ciudad en igualdad.

Javier Rodríguez Palacios
Alcalde de Alcalá de Henares

Yolanda Besteiro de la Fuente
Concejala Delegada de Igualdad

Como cada año en el mes de septiembre, me alegra presentaros el nuevo Programa de Actividades que desde la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares hemos preparado.

Uno de los objetivos prioritarios para la Concejalía de Igualdad es la construcción de una sociedad alcalaína más igualitaria, y más justa. Así lo planteamos, de nuevo, en esta programación trimestral, que pretende despertar curiosidades, crear espacios de encuentro, de aprendizaje y de debate entre las alcalaínas y alcalaínos para que puedan sentirse partícipes de la consecución de este reto.

El programa de Talleres de Igualdad incluye una oferta de actividades centradas en el desarrollo personal, la convivencia en igualdad, la óptima gestión del tiempo, el empoderamiento femenino y la disminución de la brecha digital de género.

Os animo a participar en esta nueva convocatoria que lleva por lema "Igualdad+", con la mirada puesta en el futuro creciendo y avanzando hacia un municipio más igualitario.

ASOCIACIONES DE MUJERES

Asociación Sociocultural de la Mujer
Parroquia San Francisco de Asís. Reunión: lunes
Contacto: asocultu@gmail.com

Asociación de Mujeres de Alcalá
Junta Municipal de Distrito III. Reunión: martes
Contacto: ama.alcala@hotmail.com

Asociación de Mujeres Vía Complutense
C/ Gil de Andrade, 5 Reunión: martes
Contacto: asmucomplu@hotmail.com

Asociación de Mujeres Demócratas Independientes Complutenses (AMDIC)
Reunión: miércoles
Contacto: n-murillo-2@hotmail.com

Asociación de Mujeres Distrito IV-Nueva Alcalá
Centro Cívico "Rafael Alberti"
Reunión: martes Contacto: azuazcutia@gmail.com

Asociación de Mujeres para el 2000
Centro de Formación de la Mujer
Reunión: martes
Contacto: asociacionmujeres2000@gmail.com

Asociación de Viudas de Alcalá
C/ Rico Home, 3 Reunión: jueves, 17:00 h.
Contacto: asociacionmujeres2000@gmail.com

Asociación de Antiguas Alumnas de la Escuela Municipal de Personas Adultas
Escuela Municipal Adultos
Reunión: Primer miércoles de mes
Contacto: ema@ayto-alcaladehenares.es

Asociación de Mujeres en Igualdad
Junta Municipal del Distrito II
Reunión: 1er. y 3er. martes de mes
Contacto: mujeresenigualdad.alcala@hotmail.com

Asociación de Trabajadoras Sociales Ecuatorianas
Centro de Formación de la Mujer
Reunión: miércoles
Contacto: aso.trabajadorassociales@yahoo.es

Asociación de Mujeres Unidas del Mundo
Contacto: asomundemun@yahoo.es

Asociación de Mujeres Progresistas de Alcalá de Henares

Contacto: mujeresprogresistasadh@gmail.com
Asociación de Empresarias y Emprendedoras del Corredor del Henares
Contacto: aseamac.corredor@gmail.com

JUNTAS MUNICIPALES DE DISTRITO

Junta Municipal de Distrito I
C/ Navarro y Ledesma, 1. Quinta de Cervantes
91 877 12 30

distrito1@ayto-alcaladehenares.es

Junta Municipal de Distrito II
Avda. Reyes Católicos, 9. 91 879 79 51

jmd2@ayto-alcaladehenares.es

Junta Municipal de Distrito III
Paseo de los Pinos, 1. 91 8881 06 65

jmdIII@ayto-alcaladehenares.es

Junta Municipal de Distrito IV
C/ Octavio Paz, 15. 91 830 55 75

jmdiv@ayto-alcaladehenares.es

Junta Municipal de Distrito V
C/ Cuenca, 1. 91 888 11 64

jmdv@ayto-alcaladehenares.es

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Centro Asesor de la Mujer

C/ Siete Esquinas, 2
Telf.: 91 877 17 20
asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Centro de Formación de la Mujer
Vía Complutense, 130. Telf.: 91 878 81 09

Punto Municipal del Observatorio Regional contra la Violencia de Género
C/ Siete Esquinas, 2. Telf.: 91 879 73 80
observatorioalcala@ayto-alcaladehenares.es



TALLERES DE IGUALDAD

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2018

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

Desde 5 al 14 de septiembre

A partir del día 17 de septiembre solo se recogerán solicitudes para los talleres que tengan plazas libres
Adjuntar fotocopia del DNI

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

Centro Asesor de la Mujer

C/ Siete Esquinas, 2

Telf.: 91 877 17 20

asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

Lunes a jueves de 16:30 a 19:30 h.

TALLERES DE IGUALDAD+

TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD Y FAMILIA

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Coaching para gestionar y disfrutar tu tiempo	Lunes y miércoles de 10:00 a 12:30h o de 17:00 a 19:30h	25 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres y hombres
Cocina: Recetas para la convivencia en Igualdad	Viernes de 17:00 a 21:00h.	4 sesiones de 4 horas	Casa del Deporte (Av. Virgen del Val, 4)	Parejas
Inventos con creadorAS	Viernes de 17:30 a 20:00h.	3 sesiones de 2 horas y media	Casa de la Juventud (Plaza de la Juventud, s/n)	Familias con menores de 5 a 12 años
Mi familia es un equipo en la cocina	Sábados de 10:30 a 13:00h.	3 sesiones de 2 horas y media	Casa de la Juventud (Plaza de la Juventud, s/n)	Familias con menores de 4 a 10 años
Compartir en pareja el trabajo de crianza	A determinar	9 horas	Escuelas Infantiles del municipio	Padres y madres con menores de 0 a 3 años

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Inteligencia emocional para la gestión del tiempo	Lunes y miércoles de 17:00 a 20:00 h o martes y jueves 9:30 a 12:30h	35 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
Plántale cara al estrés con Mindfulness	Lunes de 10:00 a 13:00h o jueves 18:30 a 21:30h	20 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
Vínculos amorosos y buen trato	Jueves de 9:30 a 11:30 h o martes 18:30 a 20:30h	20 horas	Centro Asesor de la Mujer	Mujeres

TALLERES DE IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Derechos básicos	Miércoles de 10:30 a 13:00h o lunes de 17:00 a 19:30h	15 horas	Centro Asesor de la Mujer	Mujeres

TALLERES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Informática nivel 1	Martes y jueves de 9:15 a 11:15h	40 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
Informática nivel 2	Martes y jueves de 11:45 a 13:45h	40 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
Uso básico del móvil	Miércoles de 9:30 a 11:30 h	25 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres

OTRAS ACTIVIDADES PROPIAS

ACTIVIDAD	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Aula abierta	Cuarto jueves de cada mes 18:00h	sesiones de 2 horas y media	Facultad de Derecho (UAH)	Mujeres y hombres
Batucada	Martes de 19:30 a 21:30h	sesiones de 2 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
Club de lectura: Lecturas violetas	Segundos martes del mes de 18:00 a 20:00h.	sesiones de 2 horas	Por determinar	Mujeres y hombres
Escuela de igualdad	Formación en materia de igualdad	A determinar	A demanda	Profesionales y Asociaciones
Escuela de Emprendimiento 4 Seminarios: • Cómo posicionar bien nuestro negocio. SEO y Marketing Social • Storytelling: Imaginación y emoción para conectar con tu público • Mejorar mis estrategias para incrementar ventas • Comunicación efectiva y presentaciones a través del vídeo	Miércoles de 9:00 a 14:00h	20 horas	Salón de Actos de Alcalá Desarrollo C/Victoria, 10	Mujeres emprendedoras y/o empresarias

*Los horarios y lugares de celebración pueden sufrir variaciones en función de la disponibilidad de las aulas. **Información detallada de cada taller en el Centro Asesor de la Mujer o en www.ayto-alcaldedehenares.es/enlace/contenidos/mujer-talleres-de-igualdad *La Concejalía se reserva un número de plazas para personas con diversidad funcional y para mujeres derivadas de los servicios de atención del Centro Asesor de la Mujer.

■ **Coaching para gestionar y disfrutar tu tiempo.** Aprende técnicas para un uso eficaz del tiempo personal y profesional, con el fin de realizar cambios de hábitos que reduzcan el estrés y mejoren el bienestar.

■ **Cocina: Recetas para la convivencia en Igualdad.** Asiste con tu pareja para ampliar vuestro repertorio de cocina a la vez que reflexionamos sobre la importancia de un reparto equilibrado de responsabilidades para mejorar la convivencia familiar. (Una inscripción por participante).

■ **Inventos con creadorAS.** En este taller niñas y niños serán protagonistas de descubrimientos creados por mujeres, experimentando y probando teorías científicas. (Inscripción de las personas adultas)

■ **Mi familia es un equipo en la cocina.** Un taller divertido, en el que cocinar y aprender a compartir las tareas del hogar, será un placer compartido. Es hora de cocinar, y la familia ¡ha de ser un equipo! (Inscripción de las personas adultas).

■ **Compartir en pareja el trabajo de crianza.** Se dotará a padres y madres de habilidades prácticas y de estrategias que favorezcan nuevas fórmulas de organización y planificación de las tareas derivadas de la crianza. (Inscripción en las Escuelas Infantiles del municipio)

■ **Inteligencia emocional para la gestión del tiempo.** Te ayudará a tomar conciencia de tus emociones y ver cómo afectan a la hora de planificar tu vida y de hacer un uso racional de tu tiempo.

■ **Plántale cara al estrés con Mindfulness.** Aprenderás a identificar situaciones de estrés y a obtener conocimientos básicos sobre el enfoque de la atención plena para gestionar el tiempo presente.

■ **Vínculos amorosos y buen trato.** Si tu interés es el de promover las relaciones de buen trato mutuo y de buen trato contigo misma el taller te hará reflexionar sobre cómo estableces tus vínculos amorosos y tu convivencia en pareja.

■ **Derechos básicos para mujeres.** Amplía tu información jurídica sobre los derechos que te amparan,

tanto en el ámbito familiar como en el laboral. Estar informada facilita que nuestras decisiones sean más adecuadas.

■ **Informática 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.

■ **Informática nivel 2.** Recordaras conocimientos sobre Internet, Correo Electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office.

■ **Uso básico del Móvil.** Apúntate para sacarle más partido a tu teléfono inteligente. Resolveremos dudas y venceremos miedos para su uso diario, aprenderemos trucos y formas sencillas para que el teléfono sea más amigable y no una carga.

■ **Aula abierta.** Espacio de encuentro a través de mesas redondas, coloquios, video-forum en colaboración con la Universidad de Alcalá sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde distintas perspectivas.

■ **Batucada.** Para mujeres que quieran disfrutar de la percusión el ritmo y movimiento a la vez que reflexionan sobre género.

■ **Club de lectura: Lecturas violetas.** Conoce, comenta y reflexiona sobre los textos fundamentales del feminismo.

■ **Escuela de emprendimiento femenino.** Un espacio de aprendizaje a través de seminarios para adquirir herramientas que te ayuden a emprender tu propio negocio o dinamizar tu empresa.

■ **Escuela de igualdad.** Formación a profesionales y asociaciones sobre igualdad entre mujeres y hombres, feminismo, situación de las mujeres, igualdad en el deporte, relaciones afectivas sanas, recursos para trabajar la igualdad, prevención y detección de la violencia de género... Dirigido a cualquier asociación o entidad que nos los solicite. Consultar disponibilidad en el Centro Asesor de la Mujer.

Nº solicitud: (a rellenar por el Centro) _____

Nombre _____

Apellidos _____

Teléfonos _____

E-mail _____

Dirección _____

Código postal _____ Núm. DNI _____

Edad _____ Fecha de nacimiento _____

TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD Y FAMILIA

Coaching para gestionar y disfrutar tu tiempo

Mañana Tarde

Cocina: Recetas para la convivencia en igualdad

(Sólo para parejas)

Mi familia es un equipo en la cocina

(Familias con menores de 4 a 10 años)

Número de menores _____

Inventos con creadorAS (Familias con Menores de 5 a 12 años)

Número de menores _____

Compartir en pareja el trabajo de crianza (Padres y madres con menores en escuelas infantiles de 0 a 3 años)

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

Inteligencia emocional

Mañana Tarde

Plántale cara al estrés con mindfulness

Mañana Tarde

Vínculos amorosos y buen trato

Mañana Tarde

TALLERES DE IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO

Derechos básicos

Mañana Tarde

TALLERES NUEVAS TECNOLOGÍAS

Informática básica nivel 1

Informática básica nivel 2

Uso básico de móvil

OTRAS ACTIVIDADES

Aula abierta (Seminarios mensuales)

Batucada (Percusión)

Club de lectura: Lecturas violetas (Encuentros mensuales)

Escuela de Emprendimiento femenino (Seminarios)

Los datos personales recogidos en este formulario serán tratados de conformidad con el nuevo Reglamento Europeo (UE) 2016/679 de Protección de Datos. La información relativa a los destinatarios de los datos, la finalidad y las medidas de seguridad, así como cualquier información adicional relativa a la protección de sus datos personales podrá consultarla ante el responsable del tratamiento, el Centro Asesor de la Mujer situado en la C/ Siete Esquinas 2 de Alcalá de Henares (28801), pudiendo ejercer, entre otros, sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición y limitación del tratamiento

Fecha y firma:

Nº solicitud

Talleres solicitados _____

*La Concejalía de Igualdad se reserva el derecho de 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.