



Presentamos una nueva edición de los Talleres de Igualdad que el Ayuntamiento de Alcalá de Henares, a través de la Concejalía de Igualdad, pone en marcha con el objetivo de promover la igualdad entre las mujeres y los hombres de nuestro municipio.

El Plan Estratégico para la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, que ratifica el compromiso de Alcalá con la Igualdad, 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 ya que crean espacios de reflexión crítica en los que las personas participantes tomen conciencia de las desigualdades y puedan desarrollarse libremente al margen de estereotipos sexistas.

Os animo a que participéis, a que sigamos dando pasos para construir, entre todas y todos, una ciudad igualitaria y más justa.

Un año más ofrecemos desde la Concejalía de Igualdad una nueva convocatoria del Programa de Talleres de Igualdad cuyo lema "Igualdad +" nos invita a seguir avanzando en la construcción de una sociedad alcalaína libre de sesgos sexistas y comprometida con la igualdad de género.

Con esta programación de 19 talleres y 6 actividades, pretendemos facilitar herramientas, 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.

Se incluye una amplia oferta de actividades, para mujeres, para hombres y mixtos, 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. Contamos con novedades como un área de nuevas masculinidades para el trabajo grupal con hombres, un taller de cuidados a la cuidadora y otro de mujeres digitales.

Estoy segura que volveremos a contar con una amplia participación y que entre todas y todos conseguiremos una Alcalá en igualdad.

Javier Rodríguez Palacios
Alcalde de Alcalá de Henares

Yolanda Besteiro de la Fuente
Concejala Delegada de Igualdad

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

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

FEBRERO-JUNIO 2019

INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

Desde 4 al 14 de febrero

A partir del día 15 de febrero 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.



Área de Igualdad



TALLERES DE IGUALDAD

TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD Y FAMILIA

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Cocina: Recetas para la convivencia en Igualdad*	Sábados	4 sesiones de 4 h.	A determinar	Parejas
Mi familia es un equipo en la cocina*	Fines de semana	1 sesión de 2:30 h.	A determinar	Familias con menores
Inventos con creadorAS*	Fines de semana	1 sesión de 2:30 h.	A determinar	Familias con menores

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Inteligencia emocional	Jueves de 9:30 a 12:00 o lunes 17:00 a 19:30 h.	35 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Plántale cara al estrés con Mindfulness*	Martes de 10:00 a 12:30 o jueves 18:30 a 21:00 h.	25 horas 10 sesiones 2.30 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres y hombres
Autoconocimiento a través del humor	Miércoles de 10:00 a 13:00 h. o miércoles 17:00 a 20:00 h.	39 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Afrontamiento de duelos	Jueves de 17:00 a 20:00 h.	30 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Amar-te-bien	Lunes de 10:00 a 12:30 o lunes de 17:00 a 19:30 h.	25 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres

TALLERES DE IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Mi cuerpo, un lugar para el placer	Miércoles de 17:00 a 20:00 h.	30 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Derechos básicos	Miércoles de 10:30 a 13:00 h.	15 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Cuidados a la cuidadora	Miércoles de 17:00 a 19:00 h.	20 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Actívate en la búsqueda de empleo	Miércoles de 10:00 a 13:00 h.	21 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres

*Actividades cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 -Fomento del empleo sostenible y de calidad y de la movilidad laboral-Prioridad de Inversión 8.4- La Igualdad entre mujeres y hombres en todos los ámbitos, incluidos el acceso al empleo, la progresión en la carrera profesional, la conciliación de la vida personal y laboral; remuneración igual trabajo igual valor- de la Comunidad de Madrid.

TALLERES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Informática nivel 1	Martes y jueves de 9:15 a 11:15 h.	40 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Informática nivel 2	Martes y jueves de 11:45 a 13:45 h.	40 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Uso básico de móvil	Miércoles de 9:30 a 11:30 h.	25 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Mujeres digitales	Martes y jueves 17:00 a 19:00 h.	40 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres

TALLERES NUEVAS MASCULINIDADES

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Pareja y masculinidad	Martes 18:30 a 20:30 h.	20 h.	Centro Asesor Mujer	Hombres
Padres cuidadores	Cuarto martes de cada mes 18:30 a 20:30 h.	Sesiones mensuales de 2 h.	Centro Asesor Mujer	Hombres-padres en crianza
Paternidad corresponsable	Miércoles de 18:30 a 20:30 h.	Tres sesiones de 2 h.	Centros de Salud	Hombres- futuros padres

OTRAS ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Aula abierta	Cuarto jueves de cada mes 18:00 h.	Sesiones de 2:30 h.	Facultad de Derecho (UAH)	Mujeres y hombres
Batucada	Martes de 19:30 a 21:30 h.	sesiones de 2 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres
Club de lectura: lecturas violetas	Segundos jueves del mes de 18:00 a 20:00 h.	Sesiones de 2 h.	Ambigü del Corral de Comedias	Mujeres y hombres
Compartir en pareja el trabajo de crianza*	A determinar por la Escuela Infantil	9 h.	Escuelas Infantiles del municipio	Padres y madres
Escuela de emprendimiento femenino*				
Estrategias creativas para emprender	Miércoles de 10:00 a 13:00 h.	Sesiones de 3 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres emprendedoras
De emprendedora a empresaria	Lunes de 10:00 a 13:00 h.	Sesiones de 3 h.	Centro Formación Mujer	Mujeres empresarias
Escuela de igualdad	Formación en materia de igualdad	A determinar	A determinar	Profesionales y Asociaciones y Colectivos

TALLERES CONCEJALÍA DE SALUD

TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
Cuida tus emociones, gana salud	Lunes o miércoles 9:30 a 11:00 h.	14 h.	C/Santiago,13	Mujeres y hombres de 30 a 60 años
Salud y Mujer: Menopausia	Jueves de 10:00 a 12:00 ó lunes de 17:00 a 19:00 h.	14 h.	C/Santiago,13	Mujeres

■ **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).

■ **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 en familia. (Inscripción de la persona adulta)

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

■ **Inteligencia emocional.** Te ayudará a tomar conciencia de tus bloqueos emocionales para poder superarlos, tomar conciencia de tus emociones y ver cómo afectan en tu vida y desarrollar la autoestima.

■ **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.

■ **Autoconocimiento a través del humor.** Te servirá para desbloquear tensiones y expresar tus emociones a través del humor, aprender a resolver conflictos, y reflexionar sobre cómo aprendemos a ser mujeres.

■ **Afrontamiento de duelos** Es un espacio de acogida sin juicio donde podremos hablar cualquier tipo de pérdida, identificando las emociones que nos estancan y adquiriendo herramientas para seguir celebrando la vida.

■ **Amar-te-bien** 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.

■ **Mi cuerpo, un lugar para el placer.** Para romper ideas erróneas y tabús en torno a la sexualidad de las mujeres. Construiremos modelos nuevos para poder vivir desde el placer de una manera más plena y libre. Aprenderemos maneras de mejorar nuestra salud física y emocional.

■ **Derechos básicos.** Amplía tu información jurídica sobre los derechos que te amparan, tanto en el ámbito familiar como en el laboral, porque estar informada facilita que nuestras decisiones sean más adecuadas.

■ **Cuidados a la cuidadora** Dirigido preferentemente a mujeres cuidadoras que quieran mejorar la gestión de su tiempo y mejorar su calidad de vida.

■ **Actívate en la búsqueda de empleo.** Podrás adquirir habilidades y herramientas que te permitan afrontar la búsqueda de empleo con bienestar emocional y mejora de resultados.

■ **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.** Recordarás conocimientos sobre Internet, Correo Electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office avanzando en el mundo de las tecnologías.

■ **Uso básico de móvil.** Sácale 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. (Se utilizarán los teléfonos personales).

■ **Mujeres digitales.** Ampliarás tus competencias y el uso de herramientas digitales promoviendo el empoderamiento femenino en entornos digitales con enfoque de igualdad.

■ **Pareja y masculinidad.** Dirigido a hombres interesados en reflexionar sobre su relaciones de pareja y vínculos afectivos. Hombres que desean construir vínculos de buen trato mutuo y de buen trato a sí mismos gestionando para ello saludablemente la comunicación, las emociones y los cuidados.

■ **Padres cuidadores.** Grupo de crianza para hombres recientemente han sido padres y desean compartir y reflexionar sobre el disfrute y también los obstáculos de la conciliación, el reparto de tareas, la gestión de las emociones, los estilos y valores educativos, etc.

■ **Paternidad corresponsable.** Para hombres futuros padres que desean implicarse en el acompañamiento a su pareja en el embarazo y el parto y comprometerse de manera corresponsable en el apego y los cuidados del bebé. Pretende ser un complemento a los talleres de "Educación maternal" que se realizan en los Centros de salud.

Solicitudes pmujer@ayto-alcaldenarenas.es o 918771720.

■ **Aula abierta.** Espacio de encuentro entre 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.

■ **Batukada.** Grupo de mujeres que disfrutan 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.

■ **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.

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

■ **Escuela de igualdad.** Formación a profesionales, asociaciones socioculturales, grupos feministas, grupo de hombres o cualquier entidad que nos los solicite sobre igualdad entre mujeres y hombres, feminismo, situación de las mujeres, igualdad en el deporte, relaciones afectivas sanas, género y salud, recursos para trabajar la igualdad, prevención y detección de la violencia de género.

*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-alcaldenarenas.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.