

Desde la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares, os presentamos estas actividades para la convivencia en igualdad y para avanzar hacia un municipio corresponsable y conciliador, en el que todas y todos vivamos mejor.

¡Esperamos que sean de vuestro interés y os animéis a participar!

TALLER	HORAS	DÍA	HORARIO
Equilibrio emocional: Me amo, me cuido	24	X	9.30 a 11.30
	24	M	16.00 a 18.00
Identidad: Rompiendo mitos	20	M	10.00 a 12.00
Mi cuerpo, mi vida, mi tiempo	16	J	10.00 a 12.00
Mi afectividad, mi sexualidad	7,5	J	16.30 a 18.00
Vínculos amorosos y buen trato	20	J	9.30 a 11.30
	20	M	18.30 a 20.30
Espacio: Soledad en clave positiva	16	L	10.00 a 12.00
Espacio: Afrontando el duelo	15	L	17.30 a 20.00
Sábados en movimiento	Segundo y cuarto sábado de mes		10.00 a 12.00
Empodérate, conoce tus derechos	15	X	10.30 a 13.00
Afrontando crisis de pareja	20	X	18.30 a 20.30
Construyendo relaciones afectivas sanas	20	X	18.30 a 20.30
Grupo de padres cuidadores	Último miércoles de mes		18.30 a 20.30
Paternidad corresponsable	6	A determinar	18.30 a 20.30
Fotografía con otra mirada	20	X	17.00 a 19.00
Documental en clave de igualdad	34	L	17.00 a 19.00
Tertulia de pensamiento feminista	Primer y tercer jueves de mes		18.00 a 19.30
Taller Sinfonía de Mujeres	Segundo y cuarto jueves de mes		18.00 a 20.00
Informática 1	40	M y J	9:15 a 11:15
Informática 2	40	M y J	11:45 a 13:45
Uso básico de móvil	25	X	9.30 a 11.30
RRSS y gestiones online	20	M	17.00 a 19.00
Aula abierta	Cuarto jueves de mes		18.00 a 20:00

Estos talleres forman parte de las acciones incluidas en el Plan Estratégico Municipal para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2018-30.



TALLERES DE IGUALDAD

Talleres presenciales

(Si la situación lo requiere se impartirán en modalidad on-line. Los espacios y horarios pueden sufrir variaciones según necesidades del servicio))

Lugar: Centro Asesor de la Mujer

Horario: mañana y tarde

INSCRIPCIONES

del 15 a 25 de enero de 2021

Formulario de inscripción on-line disponible en:

www.talleresigualdadcalca.es



INFORMACIÓN

Concejalía de Igualdad. Centro Asesor de la Mujer

C/ Siete Esquinas, 2

Tel.:91 877 17 20

asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es



enero

2021

TALLERES DE IGUALDAD

actividades para tod@s

DESARROLLO PERSONAL, INFORMÁTICA, FOTOGRAFÍA, MÚSICA, TERTULIA, REDES SOCIALES, DOCUMENTALES...

Concejalía de Igualdad



TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES

EQUILIBRIO EMOCIONAL: ME AMO, ME CUIDO

Nuestros pensamientos, sentimientos y síntomas físicos están muy relacionados. Este taller nos enseña a escucharnos y comprender nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras sensaciones físicas a través de técnicas de autocuidado.

Duración: 12 sesiones de 2 horas (24h.)
Miércoles: 9.30h. a 11.30h.
Martes: 16.00h. a 18.00h.

IDENTIDAD: ROMPIENDO MITOS

Este taller invita a recordar quién era, quién soy, qué quiero, dónde estoy y por qué he llegado aquí. Se trata de entender el papel que cada una juega como mujer en la familia, la amistad, en la maternidad, en la pareja, etc. y poder cambiar aquello que no nos hace sentir bien.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)
Martes: 10.00h. a 12.00h.

MI CUERPO, MI VIDA, MI TIEMPO

A través del uso del movimiento, el teatro y la expresión artística, podremos construir juntas y desde el juego. Este taller nos permitirá conocernos y aprender a mirarnos desde otro lugar, siendo más libres para expresar y conectar con la emoción.

Duración: 8 sesiones de 2 horas (16h.)
Jueves: 10.00h. a 12.00h.

MI AFECTIVIDAD, MI SEXUALIDAD

Conocer nuestra sexualidad y vivirla es imprescindible para un desarrollo personal sano. La sexualidad es parte fundamental de nuestras vidas. El taller plantea resolver dudas, desterrar tabúes y/o confusiones respecto a la sexualidad en general y a la propia sexualidad.

Duración: 5 sesiones de 1,5 horas (7,5h.)
Jueves: 16.30h. a 18.00h.

VÍNCULOS AMOROSOS Y BUEN TRATO

Promover las relaciones de buen trato mutuo y de buen trato contigo misma. Este taller te facilitará reflexionar sobre cómo estableces tus vínculos amorosos y tu convivencia en pareja.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)
Jueves de 9.30h. a 11.30h.
Martes: 18.30h. a 20.30h.

ESPACIO: SOLEDAD EN CLAVE POSITIVA

No saber estar sola limita en muchas ocasiones y no permite tomar decisiones. Aprenderemos a entender la soledad y superar el miedo a estar solas.

Duración: 8 sesiones de 2 horas (16h.)
Lunes: 10.00h. a 12.00h.

ESPACIO: AFRONTANDO EL DUELO

Ofrecer herramientas y alternativas desde la Inteligencia emocional para elaborar el duelo por la pérdida de personas, proyectos, empleos, etc., atendiendo al hecho de ser mujer.

Duración: 6 sesiones de 2,5 horas (15h.)
Lunes: 17.30h. a 20.00h.

SÁBADOS EN MOVIMIENTO

Este taller utiliza el movimiento, el teatro y la expresión artística para encontrar un espacio propio y aprender a expresarnos.

Segundo y cuarto sábado de mes.
De 10.00h. a 12.00h.

EMPODÉRATE, CONOCE TUS DERECHOS

Este taller 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.

Duración: 6 sesiones de 2,5 horas (15h.)
Miércoles de 10.30h. a 13.00h.

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES

AFRONTANDO CRISIS DE PAREJA

Hombres en proceso de reflexión y autoconocimiento para la negociación y aceptación de las necesidades propias, las de la pareja y las de los hijos/os. Espacio para la gestión emocional, saludable y eficaz, de los conflictos y de las pérdidas.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)
Miércoles de 18.30h. a 20.30h.

CONSTRUYENDO RELACIONES AFECTIVAS SANAS

Hombres jóvenes que desean crear vínculos de pareja basados en el buen trato mutuo, los cuidados, el respeto de los espacios propios, la comunicación eficaz y la gestión saludable de las emociones.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)
Miércoles de 18.30h. a 20.30h.

GRUPO DE PADRES CUIDADORES

Grupo de crianza para hombres que desean reflexionar y compartir con otros padres, sobre los estilos y valores educativos, la corresponsabilidad en los cuidados, la conciliación laboral y familiar, la relación de pareja, la gestión emocional sana de los conflictos y cualquier otro tema que el grupo proponga.

Encuentros mensuales.
Último miércoles de mes, de 18.30h. a 20.30h.

PATERNIDAD CORRESPONSABLE

Dirigidos a futuros padres que han iniciado la participación en los "talleres de preparación para el nacimiento y la crianza" organizados por las matronas en los Centros de Salud. Son un complemento a estos para dar espacio a las inquietudes y necesidades propias de los padres y facilitar el acompañamiento en el embarazo, parto y lactancia de la madre.

Duración: 3 sesiones de 2 horas
Horario: de 18.30h. a 20.30h.

TALLERES DE OCIO EN IGUALDAD PARA MUJERES Y HOMBRES

FOTOGRAFÍA CON OTRA MIRADA

La fotografía es una actividad artística que nos permite comunicar lo que se quiere construir y lo que se quiere deconstruir. Ayuda a adquirir conocimientos fotográficos y reflexionar sobre el poder comunicador de la imagen. Se trata de aprender a expresar a través de la fotografía el camino hacia la igualdad de trato y oportunidades.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)
Miércoles: 17.00h. a 19.00h.

DOCUMENTAL EN CLAVE DE IGUALDAD

Se adquirirán los conocimientos y técnicas necesarias para producir imágenes audiovisuales con cámara para la creación de un documental: escritura del guión cinematográfico, fase de pre-producción, producción de las obras y montaje del documental.

Duración: 17 sesiones de 2 horas (34h.)
Lunes: 17.00h. a 19.00h.

TERTULIA DE PENSAMIENTO FEMINISTA

Taller para tomar consciencia y conocer desde el feminismo cómo nos condicionan y condicionamos a las demás personas por el hecho de ser hombres y mujeres. Se trata de reflexionar, compartir y conocer para crear un mundo de igualdad.

Primer y tercer jueves de cada mes: 18.00h. a 19.30h.

SINFONÍA DE MUJERES

Este taller muestra la obra de mujeres creadoras de música (cantantes, compositoras, directoras, etc.). Se trata de visibilizar el espíritu creativo de las mujeres en la historia de la música.

Segundo y cuarto jueves de cada mes: 18.00h. a 20.00h.

BRECHA DIGITAL DE GÉNERO

INFORMÁTICA NIVEL 1

Nociones básicas de informática para aquellas mujeres que quieran iniciarse en el mundo de las tecnologías. Descubrirás que manejar un ordenador es más fácil y divertido de lo que pensabas. Dirigido solo a mujeres.

Duración: 20 sesiones de 2 horas (40h.)
Martes y jueves de 9.15h. a 11:15h.

INFORMÁTICA NIVEL 2

Contenidos más avanzados de informática para aquellas mujeres que ya tengan conocimientos y uso de las tecnologías digitales. Recordarás conocimientos sobre Internet, Correo Electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office. Dirigido solo a mujeres.

Duración: 20 sesiones de 2 horas (40h.)
Martes y jueves de 11.45h. a 13.45h.

USO BÁSICO DE MÓVIL

Este taller tiene como objetivo sacarle más partido al 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. Dirigido solo a mujeres.

Duración: 13 sesiones de 2 horas (25h.)
Miércoles de 9.30h. a 11.30h.

REDES SOCIALES Y GESTIONES ON-LINE (*)

Este taller dota de herramientas y pautas para un uso de las TIC de forma inteligente e independiente como medida para reducir la brecha digital que afecta a muchas personas. Aprenderemos a mejorar el uso de las aplicaciones, las búsquedas a través de internet, la tramitación on-line, las redes sociales, etc. Es necesario un conocimiento medio en el manejo de móvil, uso de las RRSS, internet, etc. Dirigido a mujeres y hombres.

Duración: 10 sesiones de 2 horas (20h.)
Martes: 17.00h. a 19.00h.

OTRAS ACTIVIDADES

AULA ABIERTA

Espacio de encuentro mediante charlas, mesas redondas, coloquios y video-forum sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde distintas perspectivas. En colaboración con la Universidad de Alcalá. Dirigido a mujeres y hombres.

Cuarto jueves de cada mes 18.00h. a 20.00h.

**Actividad cofinanciada 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.*

enero
2021