

ASOCIACIONES DE MUJERES

Asociación Sociocultural de la Mujer

Parroquia San Francisco de Asís. Reunión: lunes
✉ asocultu@gmail.com

Asociación de Mujeres de Alcalá

Junta Municipal de Distrito III. Reunión: martes
✉ ama.alcala@hotmail.com

Asociación de Mujeres Vía Complutense

C/ Gil de Andrade, 5. Reunión: martes
✉ asmucomplu@hotmail.com

Asociación de Mujeres Demócratas Independientes Complutenses (AMDIC)

Reunión: miércoles.
✉ n-murillo-2@hotmail.com

Asociación de Mujeres del Distrito IV-Nueva Alcalá

Centro Cívico "Rafael Alberti" Reunión: martes
✉ azuazcutia@gmail.com

Asociación de Mujeres para el 2000

Centro de Formación de la Mujer.
✉ asociacionmujeres2000@gmail.com

Asociación de Viudas de Alcalá

C/ Rico Home, 3. Reunión: jueves, 17:00 h.

Asociación de Antiguas Alumnas de la Escuela Municipal de Personas Adultas

Escuela Municipal Adultos. Reunión: Primer miércoles de mes
✉ ema@ayto-alcaladehenares.es

Asociación de Mujeres en Igualdad

Junta Municipal del Distrito II Reunión: 1er. y 3er. martes de mes
✉ mujeresenigualdad.alcala@hotmail.com

Asociación de Trabajadoras Sociales Ecuatorianas

✉ aso.trabajadorassociales@yahoo.es

Asociación de Mujeres Unidas del Mundo

✉ asomundemun@yahoo.es

Asociación de Mujeres Progresistas de Alcalá de Henares

✉ mujeresprogresistasadh@gmail.com

Asociación de Empresarias y Emprendedoras del Corredor del Henares

✉ aseemac.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.
☎ 91 881 06 65 | ✉ jmd3@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



La igualdad de género es un derecho que nos beneficia tanto a mujeres como a hombres y repercute de forma positiva en toda la sociedad, en tanto que permite a toda la ciudadanía disfrutar de las mismas oportunidades en la vida personal y social.

Para avanzar en su consecución, el Ayuntamiento de Alcalá de Henares, a través de la Concejalía de Igualdad, realiza distintas actuaciones entre las que destaca el programa de Talleres de Igualdad que aquí presentamos. Un programa que se perfecciona cada

año con novedades para dar respuesta a las sugerencias de las personas que participan en cada edición.

Es una satisfacción que, año a año, aumente la participación de las alcalaínas y de los alcalaínos en estos talleres y comprobar cómo, a través de la reflexión individual y colectiva, se consigue ir rompiendo con prejuicios sexistas que nos paralizan y limitan.

Os animo a que os impliquéis en el reto de conseguir una Alcalá de Henares más igualitaria.

Javier Rodríguez Palacios

Alcalde de Alcalá de Henares



Como cada año en el mes de febrero, desde la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares, os proponemos que os suméis a nuestra apuesta por la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres a través del programa de Talleres de Igualdad.

El programa se divide en 5 áreas en las que se engloban un total 24 de talleres o actividades: corresponsabilidad, desarrollo personal, igualdad, empoderamiento y nuevas tecnologías.

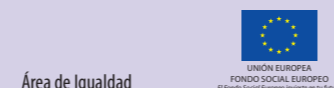
Se mantienen talleres tradicionales cuyos resultados han sido altamente satisfactorios pero también, incorporamos propuestas novedosas como un taller donde se trabajará el proceso de duelo desde el cuidado mutuo, la escucha y la aceptación y un taller de búsqueda activa de empleo desde la perspectiva de género.

También hemos ampliado la oferta en el área de corresponsabilidad con talleres para trabajar la igualdad desde la familia y tratar de reducir la desigualdad de género desde edades más tempranas.

Esperamos que vuestra respuesta sea tan positiva o más que en anteriores ocasiones.

Yolanda Besteiro de la Fuente

Concejal Delegada de Igualdad



Área de Igualdad



www.ayto-alcaladehenares.es



FEBRERO-JUNIO 2018

INSCRIPCIONES

Del 19 al 28 de FEBRERO.

A partir del día 1 de marzo 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

☎ 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.

MÁS INFORMACIÓN

CENTRO DE FORMACIÓN DE LA MUJER

Vía Complutense, 130

☎ 91 878 81 09

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

C/ Siete Esquinas, 2

Tel.: 91 879 73 80



Área de Igualdad



www.ayto-alcaladehenares.es

TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD Y FAMILIA



TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
COACHING PARA GESTIONAR Y DISFRUTAR TU TIEMPO	Lunes 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	Fines de semana. abril-mayo	4 sesiones de 4 horas	Casa del Deporte (Av. Virgen del Val, 4)	Parejas
CUENTACUENTOS EN FAMILIA	Fines de semana	6 sesiones de 2 horas	Centro Asesor de la Mujer	Familias con menores de 3 a 9 años
MI FAMILIA ES UN EQUIPO EN LA COCINA	Fines de semana	3 sesiones de 2 horas y media	Lugar a determinar	Familias con menores de 4 a 10 años
INVENTOS CON CREADORAS	Fines de semana	3 sesiones de 2 horas y media	Lugar a determinar	Familias con menores de 5 a 11 años
COMPARTIR EN PAREJA EL TRABAJO DE CRIANZA	A determinar	9 horas	Escuelas infantiles del municipio	Padres y madres con menores en escuelas infantiles de 0 a 3 años

TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL



TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Lunes de 17:00 a 20:00 h. o jueves de 9:30 a 12:30 h.	45 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL HUMOR	Miércoles de 10:00 a 13:00h o miércoles 17:00 a 20:00 h.	39 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
PLÁNTALE CARA AL ESTRÉS CON MINDFULNESS	Lunes de 10:30 a 12:30h o jueves de 19:00 a 21:00 h.	20 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
VÍNCULOS AMOROSOS Y BUEN TRATO	Lunes de 9:30 a 11:30 h. o martes de 18:30 a 20:30 h.	20 horas	Centro Asesor de la Mujer	Mujeres
LUTO EN COLORES	Jueves de 17:00 a 20:00 h.	30 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres

TALLERES DE IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO



TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
CREANDO JUNTAS	Miércoles de 18:00 a 20:00h	20 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
MI CUERPO, UN LUGAR PARA EL PLACER	Miércoles de 17:30 a 20:00h	25 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
DERECHOS BÁSICOS PARA MUJERES	Miércoles de 10:30 a 13:00h o lunes de 17:00 a 19:30h	15 horas	Centro Asesor de la Mujer	Mujeres
ACTÍVATE EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO	Miércoles de 10:00 a 13:00h	21 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres

TALLERES 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
MÓVIL-IZATE: USO BÁSICO DE MÓVIL	Martes y jueves de 17:00 a 19:00h	30 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres y hombres
MÓVIL-IZATE: USO AVANZADO PARA GESTIONES	Martes y jueves de 19:00 a 21:00h	30 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres y hombres



OTRAS ACTIVIDADES PROPIAS

ACTIVIDAD	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
AULA ABIERTA	Cuarto jueves de cada mes 18:00 h.	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	Segundo martes del cada mes de 18:00 a 20:00 h.	Sesiones de 2 horas	Rectorado de la Universidad de Alcalá Henares, Pza. de San Diego	Mujeres y hombres
ESCUELA DE EMPRENDIMIENTO FEMENINO	Miércoles de 9:30 a 12:30 h.	3 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres emprendedoras y/o empresarias
ESCUELA DE IGUALDAD	Formación en materia de igualdad	A determinar	A demanda	Profesionales y Asociaciones

* 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-alcaladehenares.es (contenidos-mujer-talleres de igualdad)

TALLERES DE IGUALDAD

■ 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.

■ CUENTACUENTOS EN FAMILIA

En este taller se aprenderá a contar cuentos, reinterpretar los cuentos tradicionales y a incorporar los cuentos coeducativos para que la educación de nuestras hijas e hijos esté libre de estereotipos sexistas.

■ 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.

■ MI FAMILIA ES UN EQUIPO EN LA COCINA

Un taller divertido, en el que cocinar y aprender a compartir las tareas del hogar sea un placer compartido. Es hora de cocinar, y la familia ¡ha de ser un equipo!

■ INVENTOS CON CREADORAS

En este taller niñas y niños serán protagonistas de descubrimientos creados por mujeres, experimentando y probando teorías científicas.

■ 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.

■ INTELIGENCIA EMOCIONAL

Te ayudará a comprender tus bloqueos emocionales para poder superarlos, crear vínculos con otras mujeres y desarrollar más tu autoestima.

■ 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.

■ PLÁNTALE CARA AL ESTRÉS CON MINDFULNESS

Aprenderás a identificar situaciones de estrés y las emociones asociadas a esas situaciones, además de iniciarte en la práctica de la meditación para poder ser más conscientes de nuestra vida.

■ 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.

■ LUTO EN COLORES

Es un espacio de acogida sin juicio donde podremos hablar de la muerte, el duelo y cualquier tipo de pérdida (pareja, fallecimiento, enfermedad, empleo), identificando las emociones que nos estancan y adquiriendo herramientas para seguir celebrando la vida.

■ CREANDO JUNTAS

Vamos a potenciar nuestra creatividad de la mano de diversas e inspiradoras artistas. Un taller de creatividad y empoderamiento donde expresar nuestras emociones y vivencias a través de procesos de creación artística colectiva.

■ NUESTRO CUERPO, UN LUGAR PARA EL PLACER

Con este taller intentamos romper ideas erróneas y tabúes en torno a la sexualidad de las mujeres. Reflexionaremos juntas sobre cómo vivimos nuestra sexualidad y 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 PARA MUJERES

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.

■ 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.

■ MÓVIL-IZATE: USO BÁSICO DE MÓVIL

Apúntate y MOVIL-izate 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.

■ MÓVIL-IZATE: USO AVANZADO PARA GESTIONES

MOVIL-izate para mejorar tus conocimientos sobre tu teléfono inteligente. Usa el correo, la nube, gestiona tu banco y actividades, mejora el rendimiento de tu calendario digital, conéctate de manera más ágil y eficaz a las redes sociales. Disfruta de tu móvil.

■ 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.

■ BATUCADA

Para mujeres que quieran disfrutar de la percusión, el ritmo y el 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 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 y otros temas desde la perspectiva de género a cualquier asociación o entidad que nos los solicite. Consultar disponibilidad en el Centro Asesor de la Mujer.