

TALLERES DE IGUALDAD



Aprende y diviértete

RRSS Y GESTIONES ONLINE, FOTOGRAFÍA, AUTOCUIDADO, IMPULSADAS, RISOTERAPIA, INFORMÁTICA

ENE
2024



INSCRIPCIONES EN: www.talleresigualdadcalca.es

INFORMACIÓN: Tel 91.877.17.20 // asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Concejala de Igualdad



*Actividades con cargo a los fondos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado y violencia de género, para la ejecución del Pacto de Estado en materia de violencia de género.



www.ayto-alcaladehenares.es

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Los Talleres de Igualdad van dirigidos tanto a mujeres como hombres, de nuestro municipio y se llevarán a cabo entre febrero y junio de 2024. Su objetivo es sensibilizar a la población sobre la importancia de avanzar hacia la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

El plazo de inscripción dará comienzo el día 15 y finalizará el día 28 de enero. A partir del día 28 de enero se recogerán solicitudes sólo para los talleres que tengan plazas libres.

Con el lema “Aprende y diviértete”, las inscripciones se abren al público en general en formato on-line a través la web: <https://talleresigualdadcalca.es>

En esta web encontraremos la información por áreas de cada uno de los talleres que se ofertan con una breve descripción y los horarios de realización de los mismos. Al final de la mencionada página se encuentra el formulario de inscripción que hay que cumplimentar para formalizar la solicitud.

El acceso puede ser a través de la dirección web, del código QR que aparece en el cartel y en el folleto en papel o consultando la página web del Ayuntamiento de Alcalá de Henares, en el Área de Igualdad. [Igualdad - Ayuntamiento de Alcalá de Henares \(ayto-alcaladehenares.es\)](https://igualdad-ayuntamiento-de-alcala-de-henares.es)

Esta misma información la podemos encontrar en los folletos impresos en papel que se facilitarán en el centro asesor de la Mujer de la Concejalía de Igualdad (Calle Siete Esquinas, 2 y en el teléfono 918771720). Se habilitará un servicio de información y ayuda para aquellas personas que tengan dificultades con el trámite on-line.

En las páginas siguientes de este dossier puedes consultar los contenidos, horarios y lugares de celebración de los talleres que se ofrecen para esta convocatoria. Te aconsejamos leas detenidamente este manual antes de decidir qué talleres quieres solicitar. Puedes marcar hasta 3 talleres por orden de prioridad y así tendrás otras opciones en el caso de no ser seleccionada/o para el primero que hayas priorizado.

Los talleres comenzarán entre en el mes de octubre y se avisará telefónicamente a las personas admitidas.

La Concejalía de Igualdad se reserva el derecho a cancelar aquellos talleres que no tengan suficiente número de solicitudes para dar comienzo, así como a realizar cambios en las fechas de inicio y en los horarios en función de la disponibilidad de las aulas.

Si no vas a realizar el taller que se te haya concedido o tienes que abandonarlo una vez iniciado, debes comunicarlo lo antes posible al personal de la Concejalía de Igualdad para que tu plaza pueda ser ocupada por una persona de la lista de espera, en el caso de que la hubiera. Tres faltas consecutivas sin justificar supondrán la baja en el taller.

Una vez comenzados los talleres se dará información al alumnado sobre otras actividades organizadas por la Concejalía de Igualdad como, salidas culturales, charlas sobre diferentes temas de igualdad y las Jornadas del 8 de Marzo.

ÍNDICE

NOMBRE DEL TALLER	DIRIGIDO A	PÁGINA
CRECIMIENTO PERSONAL PARA MUJERES		
Autocuidado de las emociones	Mujeres	4
Conoce tus derechos	Mujeres	4
Mujer, pareja y buentrato	Mujeres	4
Recetas para una vida personal	Mujeres	5
Afrontando el duelo	Mujeres	5
Soledad en clave positiva	Mujeres	5
Menopausia, sexualidad y salud	Mujeres	6
CRECIMIENTO PERSONAL PARA HOMBRES		
Grupo de padres cuidadores	Hombres	7
Hombre, pareja y buentrato	Hombres	7
Paternidad corresponsable	Hombres	7
MUJER Y CREATIVIDAD		
Emocionario	Mujeres	8
IMPULSADAS: expresión corporal	Mujeres	8
TEATRO i+i: improvisación e igualdad	Mujeres	8
BRECHA DIGITAL DE GÉNERO		
Informática nivel 1	Mujeres	10
Informática nivel 2	Mujeres	10
Uso básico de móvil	Mujeres	10
TIEMPO PARA COMPARTIR		
Coaching creativo	Mujeres y hombres	12
Risoterapia	Mujeres y hombres	12
RRSS y gestiones on-line	Mujeres y hombres	12
ESPACIO DE IGUALDAD		
Aula abierta	Mujeres y hombres	13
Protagonistas: tertulias para la igualdad	Mujeres y hombres	13

CRECIMIENTO PERSONAL PARA MUJERES

Autocuidado de las emociones

Creemos un espacio para aprender a cuidarte y a conocer tus emociones. Es un taller de autocuidado y relajación emocional donde aprendes a cuidar tu salud mediante herramientas para la gestión emocional, el estrés emocional, la relajación corporal, y un pensamiento positivo.

Contenidos

- Creación de un espacio de relajación: entiendo mi cuerpo.
- Aprendizaje sobre escuchar mis emociones: entiendo lo que siento.
- Comprender mis pensamientos: la importancia de los mensajes a mí misma.
- Cuidado de los pensamientos, emociones y síntomas.
- Autoestima y autocuidado: el compromiso con una misma para sentirse bien.

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizarán dos talleres de 24 horas.

Horario mañana: miércoles de 10:00 a 12:30 h.

Horario tarde: jueves de 18:00 a 20:00h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

Conoce tus derechos

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.

Contenidos

- Derechos fundamentales en la Constitución Española.
- Régimen económico matrimonial y derechos en el matrimonio
- Regulación y situación jurídica de las parejas de hecho
- Efectos jurídicos de la separación y el divorcio
- Derechos de las mujeres en el ámbito laboral, Estatuto de los trabajadores y la Ley de Igualdad.
- La herencia: concepto y aspecto básicos en la sucesión hereditaria.
- Liquidación, partición de la herencia y aspecto fiscales
- Impuestos municipales

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizará un taller de 20 horas.

Horario: miércoles de 10:30 a 13:00 h.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer. C/ Siete Esquinas, 2.

Mujer, pareja y buentrato

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

Contenidos

- - Mitos del amor romántico en clave de género.

- Construcción de relaciones de buentrato y cuidados.
- El autocuidado y los espacios personales como pilares de las relaciones sanas.
- Identificación y afrontamiento de las relaciones de abuso y desigualdad.
- Crisis y duelos.

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizarán dos talleres de 20 horas.

Horario mañana: jueves de 9:30 a 11:30 h.

Horario tarde: martes de 18:30 a 20:30 h

Lugar: Centro Asesor de la Mujer. C/ Siete Esquinas, 2.

Recetas para una vida personal

Un espacio propio como lema para invertir en tu vida personal, la importancia de la conciliación y la corresponsabilidad hace visible las barreras que impiden tener tiempo para una misma.

Contenidos

- ¿Me influye la sociedad como mujer?
- ¿Quién soy en mis relaciones?
- ¿Quién soy con para mí?
- La importancia de mi esfera propia.

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizará un taller de 16 horas.

Horario: martes de 18:00 a 20:00 h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

Soledad en clave positiva

No saber estar sola nos hace “sentirnos” en soledad y limita nuestras decisiones. El taller ofrece la posibilidad de entender la importancia de escucharnos (en soledad) y desmitificar el miedo a estar solas.

Contenidos

- El miedo a la soledad y la importancia de escucharse activamente.
- Cuidar y descuidarnos como mujeres.
- Crear mi espacio propio de soledad, autocuidarme y escucharme,

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizará un taller de 16 horas.

Horario: lunes de 18:00 a 20:00 h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

Afrontando el duelo

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

- Conocimiento sobre herramientas para afrontar los procesos de pérdida.
- Inteligencia y expresión emocional para afrontar el duelo.
- Influencia en el proceso de duelo del hecho de ser mujer.

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizará un taller de 12 horas.

Horario: martes de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

Menopausia, sexualidad y salud

La menopausia es una etapa de transición en la vida de las mujeres en la que podemos experimentar cambios que pueden afectar la salud sexual. Este taller plantea resolver dudas, desterrar tabúes y/o confusiones respecto a la menopausia y la salud sexual en esta etapa.

Contenidos

- Mujer, menopausia y sexualidad: un constructo multidimensional.
- La menopausia y los cambios: mitos y realidades.
- Autocuidados para ganar salud.

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizará un taller de 7,5 horas.

Horario: martes de 17:00 a 18:30 h.

Lugar: Centro Asesor de la Mujer. C/ Siete Esquinas, 2 ó Centro de Salud. C/Santiago, 13

CRECIMIENTO PERSONAL PARA HOMBRES

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.

Contenidos

- Los mandatos sociales de la paternidad. Costes y privilegios.
- Corresponsabilidad en los cuidados.
- Conciliación laboral y familiar.
- Los cambios en la relación de pareja.
- La gestión emocional de los conflictos

Dirigido: hombres

Duración: 8 horas. Encuentros mensuales.

Horario: último miércoles de mes, de 18:30 a 20:30 h

Lugar: Centro Asesor de la Mujer. C/ Siete Esquinas, 2.

Hombre, pareja y buentrato

Hombres con inquietud en afianzar la relación de buentrato en la pareja y/o con la necesidad de afrontar saludablemente las crisis.

Contenidos

- Mitos del amor romántico en clave de género.
- Construcción de relaciones de buentrato, cuidado y autocuidado.
- Comunicación, negociación y afrontamiento de conflictos.
- Gestión emocional de las crisis y los duelos.

Dirigido: hombres

Duración: se realizará un taller de 12 horas.

Horario: miércoles de 18:30 a 20:30 h

Lugar: Centro Asesor de la Mujer. C/ Siete Esquinas, 2.

Paternidad corresponsable

Dirigidos a futuros padres que participan 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 de la madre en el embarazo, parto y lactancia.

Contenidos

- Las tareas de acompañamiento del padre a las necesidades de la madre en el embarazo.

- El apoyo a la madre durante el parto y la gestión de las emociones propias.
- Facilitación de la díada madre - bebé y la creación el vínculo padre - bebé.
- Corresponsabilidad, conciliación, negociaciones y relación de pareja.

Dirigido: Dirigidos a futuros padres.

Duración: Talleres de 6 horas. Organizados por las matronas en los Centros de Salud.

Horario: miércoles de 18:30 a 20:30 h

Lugar: Centro Asesor de la Mujer. C/ Siete Esquinas, 2.

MUJER Y CREATIVIDAD

Emocionario

A través de las técnicas artísticas, el arte y las emociones, haz tu propia encuadernación, tu propio diario creativo donde plasmar tus experiencias de vida, sentimientos, pensamientos, ideas...

Contenidos:

- Realiza y encuaderna un diario creativo.
- Crea tu propio diario de escucha.
- Aprende técnicas de encuadernación.
- Escribe y expresa.

Dirigido: Mujeres

Duración: se realizará un taller de 16 horas.

Horario mañana: miércoles 10:00 a 12:00 h

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

IMPULSADAS: expresión corporal

Este taller trata de expresarnos, conocernos y cuidarnos de una forma muy dinámica mediante el movimiento y la expresión corporal impulsa tu movimiento y explora tus energías internas y externas.

Contenidos:

- Expresión corporal desde nuestro interior hasta el exterior.
- Conoce todo lo que provoca que nos movamos.
- Impulsa y crea tu propia expresión corporal.

Dirigido: mujeres

Duración: se realizará un taller de 16 horas.

Horario: sábados de 12:00 a 14:00h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

Teatro I+I: improvisación e igualdad

Introdúctete en el mundo de la improvisación teatral. Te esperan situaciones inesperadas, fantásticas y emocionantes de las que tendrán que salir utilizando su ingenio e imaginación. En un entorno sin juicios y trabajando en equipo.

Contenidos:

- Búsqueda de un espacio entre las historias y la propia historia.
- Expresarse y expresar emociones.
- Aprende a soltar la carga mental y física del día a día.

Dirigido: mujeres

Duración: se realizará un taller de 22 horas.

Horario: sábados de 10:00 a 12:00h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

BRECHA DIGITAL DE GÉNERO

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.

Contenidos:

- Reconocer las partes de un ordenador.
- Manejar las funciones básicas del ordenador (conocimiento profundo del teclado y del ratón) y las posibilidades que ofrece de desarrollo personal.
- Conocer cómo funciona el sistema de archivos y carpetas dentro del ordenador
- Saber cómo crear, mover, copiar y pegar los archivos y textos.
- Conocer cómo se escriben textos en el ordenador y cómo dibujar en él.
- Realizar cálculos automatizados con una hoja de cálculo.
- Saber cómo funcionan los programas.
- Conocer como conectarse a Internet y los servicios que ofrece, así como manejar los programas de correo electrónico

Dirigido: mujeres

Duración: se realizará un taller en horario de mañana con una duración de 40 horas.

Horario mañana: martes y jueves de 9:15 a 11:15 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

Informática nivel 2

Recordaras conocimientos sobre internet, correo electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office avanzando en el mundo de las tecnologías.

Contenidos:

- Procesadores de texto: Writer y/o Word
- Hojas de Cálculo. Cálculo y/o Excel.
- Presentaciones. Impress y/o Power Point.
- Profundización en el conocimiento del sistema operativo: el escritorio, el explorador, configurar la pantalla, el ratón, la impresora, etc., herramientas del sistema, el administrador de tareas, etc.
- Manejo de almacenamiento de datos en la “nube” así como compartirlos y trabajar de forma colaborativa.

Dirigido: mujeres

Duración: se realizará un taller en horario de mañana con una duración de 40 horas.

Horario mañana: martes y jueves de 11:45 a 13:45 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

Uso básico de 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

Contenidos:

- Características sencillas para el funcionamiento básico de nuestro teléfono móvil.
- Agenda de contactos, configuración básica de herramientas.
- Aplicaciones sencillas y más habituales: whatsapp, cita sanitaria, maps, cámara.
- Asistente del móvil para nuestra ayuda
- Correo electrónico en el móvil.

Dirigido: mujeres.

Duración: se realizará un taller de 25 horas.

Horario tarde: miércoles de 9:30 a 11:30 h.

Lugar: Centro de Formación de la Mujer.

ACTIVIDADES Y TIEMPO PARA COMPARTIR

Coaching creativo

Aprender a gestionar las emociones y canalizarlas a través de actividades artístico plásticas. Este taller ayuda a detectar nuestras emociones, comprenderlas, elaborarlas y expresarlas.

Contenidos:

- Conocimiento de técnicas artístico-plásticas para la autogestión emocional.
- Espacio de reflexión y expresión emocional mediante el Coaching.

Dirigido: mujeres y hombres.

Duración: se realizará un taller 16 horas.

Horario: martes de 10:00 a 12:00h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

Risoterapia

En este taller la risa y la relajación es la herramienta para afrontar las presiones y el estrés del día a día. Reírnos desde dentro y expresarlo fuera como forma positiva de afrontar la vida.

Contenidos:

- La risa y la relajación.
- Respiración y humor para movernos en lo positivo.

Dirigido: mujeres y hombres.

Duración: se realizarán 2 talleres de 20 horas.

Horario mañanas: lunes de 10:00 a 12:00h.

Horario tardes: miércoles de 18:00 a 20:00h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

RRSS y gestiones on-line.

Aprender herramientas y pautas para un uso de las tecnologías de forma autónoma como medida para reducir la brecha digital por razón de género. Se trata de generar un espacio mixto (mujeres y hombres) que impulse la corresponsabilidad social para la igualdad de oportunidades y el buen trato.

Contenidos:

- Uso del correo electrónico y sus herramientas (calendario, drive...)
- Diferentes gestiones on-line (citas sanitarias, citas con la administración...)
- Información a acerca del certificado digital y la clave PIN.
- Introducción a las RRSS más cotidianas (WhatsApp, Facebook...)

Dirigido: mujeres y hombres.

Duración: se realizará un taller 16 horas.

Horario: jueves de 18:00 a 20:00h.

Lugar: Escuela de formación. C/ Madre de Dios, 12.

ESPACIO DE IGUALDAD

Protagonistas: tertulias culturales

Nos reunimos para dar visibilidad y conocer los hechos de mujeres protagonistas en la historia, nos acompañarán mujeres del mundo del arte, el movimiento asociativo, figuras cotidianas, etc. Es un espacio para compartir en un formato de tertulia mixto.

Contenidos:

- Tertulias culturales en un espacio de igualdad de oportunidades.

Dirigido: mujeres y hombres.

Duración:

Horario: dos jueves al mes de 18:00 a 20:00h.

Lugar: Salón de Actos Gerardo Diego, biblioteca pública municipal Cardenal Cisneros.

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.

Tendrán lugar en la Facultad de Derecho el cuarto jueves de cada mes. El acceso es libre hasta completar aforo.

Dirigido: mujeres y hombres

Horario: un jueves al mes de 18:00 a las 20:00 horas aproximadamente.

Lugar: Salón de Actos del Rectorado de la UAH. Pza. San Diego (UAH)

DATOS DE CONTACTO

Concejalía de Igualdad

C/Siete Esquinas, 2.
28801 Alcalá de Henares.

Tel.: 918771720

Fax: 918771721

E-mail: asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Horario de atención al público: lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. lunes a jueves de 16:00 a 20:00 h.

Centro de Formación de la Mujer

Vía Complutense, 130.

Recinto del Parque Municipal de Servicios.

28805-Alcalá de Henares.

Tel.: 918788109

Fax: 918823132

e-mail: cfmujer@ayto-alcaladehenares.es

Horario: (abierto sólo mientras se realizan los talleres y cursos), lunes a viernes de 9:00 a 14:30 h. y lunes a jueves de 17:00 a 20:00 h.

Punto Municipal del Observatorio Regional contra la Violencia de Género

C/Siete Esquinas, 2.

28801-Alcalá de Henares

Tel.: 918797380

Fax: 918771721

e-mail: observatorioalcala@ayto-alcaladehenares.es

Horario de atención al público: lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h. Consultar telefónicamente el horario de tarde.