

ESCUELA DE

Otoño



MUJER

A L C O B E N D A S



La actividad está cofinanciada al 50% por el FSE y la Comunidad de Madrid en el marco de Programa Operativo FSE 2014-2021, 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.



ESCUELA DE

Otoño

Fechas de inscripción exclusivamente telefónicas: a partir del 15 de septiembre, para personas empadronadas, y del 17, para no empadronadas.

010 si llama desde alcobendas (coste llamada según tarifa de su operadora de telefonía).

912969088 para llamadas desde móviles o fuera de alcobendas.

Lunes a viernes de 8:30 a 14:30h. y de 16:00 a 19:00 horas.

Más información en

www.alcobendas.org

Los talleres se podrán ver modificados siguiendo indicaciones sanitarias.

Encuentros con lectoras

LOS **MIÉRCOLES** DE 17.30 A 19.30 H. DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 4 DE MAYO DE 2022. ACTIVIDAD MENSUAL. DIRIGIDO A MUJERES. **GRATUITO.**

Espacio distendido en el que acercarse a la otra, a lo distinto, a través de la lectura y la conversación, recuperando autoras y situándolas en la historia y visibilizando escritoras contemporáneas con mirada violeta.

Autoliderazgo: el arte de conseguir tus sueños

"No hay viento favorable para quien no sabe a dónde va". Seneca.

LOS **LUNES** DE 10.30 A 12.30 H. DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE, EN LA CASA DE LA MUJER. DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **GRATUITO.**

Descubriendo nuestro rumbo, nuestro objetivo, meta o sueño, nuestra vida cobra sentido y nos mantiene motivadas.

Conocer cuáles son nuestras necesidades, lo que nos mueve o aprender como descubrir ese objetivo es fundamental para ser feliz, para vivir tu vida con sentido.

¿Te atreves a descubrir tu rumbo, a ser la capitana de tu destino?

A coro por la igualdad

LOS **LUNES** DE 17.30 A 19.30 H. DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 13 DE DICIEMBRE, EN LA CASA DE LA MUJER. DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **GRATUITO.**

La música está presente durante toda nuestra vida, pero no siempre le damos la importancia suficiente, ¿crees que una canción puede hacerte sentir más fuerte? ¿cómo usas tu voz? ¿te encanta cantar, pero nunca te has atrevido en grupo? En este coro puedes descubrir cómo expresar toda tu creatividad y emoción a través del canto. ¡suma tu voz a la igualdad!

TALLER DE SEXUALIDAD

Un placer conocerme

LOS **MARTES** DE 17.30 A 19.30 H. DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE, EN LA CASA DE LA MUJER. DIRIGIDO A MUJERES. **GRATUITO.**

¡Tenemos derecho a disfrutar de los placeres cotidianos! No hay mejor sensación que la de sentirnos a gusto con nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros deseos. En este taller reflexionaremos y aprenderemos herramientas clave sobre: el amor y las relaciones afectivas, la salud y la sexualidad.

Tecnologías para la vida diaria

LOS **MARTES** DE 10.30 A 12.30 H. DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 14 DE DICIEMBRE. **GRUPO 1** (NIVEL MEDIO). LOS **JUEVES** DE 17.30 A 19.30 H. DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE. **GRUPO 2** (NIVEL MEDIO).

EN LA CASA DE LA MUJER. DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **GRATUITO.**

Los ordenadores e internet llegaron hace ya tiempo para quedarse, pero ¿y si pudieras usarla a diario para hacer tus tareas y obligaciones ahorrando tiempo? Hacer la compra, pedir cita en tu centro sanitario o acceder a algunos servicios municipales online son algunas de las cosas que podrás aprender en este taller. Tu tiempo es valioso y la tecnología puede ayudarte a gestionarlo mejor. ¿te animas?

Tiempo para nosotras

LOS **MIÉRCOLES** DE 10.30 A 12.30 H. DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 01 DE DICIEMBRE, EN LA CASA DE LA MUJER. DIRIGIDO A MUJERES MAYORES DE 55 AÑOS. **GRATUITO.**

¿Buscas un grupo en el que compartir experiencias y concentrarte en tu bienestar? Has llegado al lugar perfecto para ello. En este taller hablaremos de emociones, autocuidado, nuestras relaciones personales, autoestima, hábitos saludables y proyectos vitales. Es el momento de encontrar un espacio y un tiempo para ti. Te esperamos.

La felicidad como proyecto vital

LOS **JUEVES** DE 17.30 A 19.30 H. DEL 30 DE SEPTIEMBRE AL 02 DE DICIEMBRE, EN LA CASA DE LA MUJER. DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **GRATUITO**.

¿Cómo se alcanza la felicidad? ¿qué papel tenemos en la búsqueda de esta? Este taller busca aportar un lugar y unas herramientas para que las respuestas a estas preguntas y nuestro objetivo de ser más felices esté más cerca. Ven a compartir, reír y relajarte con nosotras para conseguir trabajar el pensamiento positivo y conseguir tus metas. ¿A qué esperas?

Empoderate con el móvil

LOS **VIERNES** DE 10.30 A 12.30 H. DEL 01 AL 29 DE OCTUBRE, EN LA CASA DE LA MUJER. DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. NIVEL BÁSICO-INICIACIÓN. **GRATUITO**.

Whatsapp, gmail, compartir fotos, descargar archivos... los últimos años han traído la tecnología a nuestra vida diaria y a veces se nos hace un poco cuesta arriba. A través de sesiones muy prácticas y sencillas aprenderemos en grupo a usar las herramientas básicas de nuestro smartphone con soltura y confianza. Sólo necesitas tu teléfono, curiosidad y muchas ganas de aprender.

SERVICIO DE LUDOTECA

Sólo para aquellos cursos que se imparten en la casa de la mujer.

Si no puedes conciliar y necesitas, para asistir al curso, dejar a los/as menores en el servicio de ludoteca, escribe un correo a

igualdad@aytoalcobendas.org

especificando en el curso en el que te has apuntado, el número de menores y sus edades y te confirmaremos si hay posibilidad de disponer del servicio lo antes posible.

CASA DE LA MUJER

C/ Málaga 50 (Alcobendas)

Cursos de artesanía



Ampliaremos conocimientos sobre las técnicas y realización de diversas artesanías.

La necesidad de crear forma parte importante en nuestras vidas. Nos hace sentirnos felices y libres porque expresamos y experimentamos. El arte nos ayuda a difundir nuestros proyectos, ideas y puntos de vista, de esta manera estamos visibles en los espacios públicos.

El material corre a cargo del alumnado.

CÓD. 843/1

Patchwork

LOS **LUNES** DE 10.00 A 13.00 H. DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE, EN LA CASA DE LA MUJER (CALLE MÁLAGA 50). DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

Trabajo de costura que se realiza mediante la unión de pequeñas piezas de tela combinadas para que formen distintas figuras. Se pueden realizar colchas, tapices, bolsos, camisetas, neceseres, cuadros, costureros.

CÓD.838/1

Taracea marquetería

LOS **LUNES** DE 16.00 A 19.00 H. DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE, EN EL CENTRO CÍVICO DISTRITO CENTRO (PLAZA DEL PUEBLO 1). DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

Arte de crear diseños con los colores y la fibra de chapas de madera en un soporte sólido. Esta técnica se emplea para hacer cuadros o decorar cajas, bandejas, espejos y también para la decoración de muebles.

CÓD. 845/1

Repujado en cuero

LOS **LUNES** DE 16.00 A 19.00 H. DEL 20 DE SEPTIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE, EN LA CASA ASOCIACIONES (CALLE CÁCERES 18). DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

En este taller aprenderemos a trabajar el cuero y a embellecer cajas, cuadernos, bolsos, cinturones etc. Material necesario, cuero, buriles,...

CÓD.844/1

Madera, metal y resina. Pintura y técnicas decorativas.

LOS **MARTES** DE 16.00 A 19.00 H. DEL 21 DE SEPTIEMBRE AL 21 DE DICIEMBRE, EN EL CENTRO CÍVICO DISTRITO CENTRO (PLAZA DEL PUEBLO 1). DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

Amplio y variado taller en el que aprenderemos a pintar y repintar cajas, muebles y objetos de madera metálicos. Podremos dar un aire nuevo a las sillas del salón o a los muebles heredados de la abuela o a esa estantería de la habitación que no nos combina; así como pintar una caja y convertirla en un costurero o hacer de una caja de vinos un estupendo regalo personalizado.

CÓD. 842/2

Pintura en todas las superficies

LOS **MIÉRCOLES** DE 10.00 A 13.00 H. DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE, EN EL CENTRO CÍVICO MÁLAGA 50. DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

Pintura creativa realizada con diversas técnicas, óleo, acrílicos, pintura en tela, en seda, etc.

CÓD. 880/1

Bolillos

LOS **JUEVES** DE 10.00 A 13.00 H. DEL 23 DE SEPTIEMBRE AL 16 DE DICIEMBRE, EN LA CASA ASOCIACIONES (CALLE CÁCERES 18). DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

Aprenderemos a realizar todo tipo de encajes como hacían nuestras abuelas, pero también nos enseñarán nuevas técnicas para todo tipo de objetos actuales.

CÓD. 837/1

Artesanía diversa

LOS **VIÉRNES** DE 10.00 A 13.00 H. DEL 1 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE, EN EL CENTRO CÍVICO MÁLAGA 50. DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

Pintura sobre madera, cristal, metal, tela, paraguas y abanicos pintados a mano alzada, pastas modelables, tejas, de apañe, trabajos con servilletas, cuadros, velas decoradas, estaño.

CÓD. 869/1

Tapices y macramé

LOS **VIÉRNES** DE 10.00 A 13.00 H. DEL 1 DE OCTUBRE AL 17 DE DICIEMBRE, EN LA CASA DE LA MUJER (CALLE MÁLAGA 50). DIRIGIDO A MUJERES Y HOMBRES. **31.42€**

Taller donde se aprenden todas las técnicas de tejido y utilización de fibras textiles para tapices y macramé.