

CURSOS Y
TALLERES DE LA

CASA DE LA

MUJER

2023



Índice

ESCUELA DE IGUALDAD	PÁG. 3
ESCUELA DE EMPODERAMIENTO	PÁG. 9
CURSOS DE ARTESANÍA	PÁG. 16
Y ADEMÁS	PÁG. 19
OTROS RECURSOS Y ACTUACIONES DE LA CASA DE LA MUJER	PÁG. 20
SERVICIO DE LUDOTECA	PÁG. 20
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES	PÁG. 21
NORMAS DE MATRICULACIÓN	PÁG. 21
FORMAS DE PAGO, BAJAS Y DEVOLUCIONES	PÁG. 21
OTROS DATOS DE INTERÉS	PÁG. 22
CALENDARIO 2023.....	PÁG. 23

ESCUELA DE IGUALDAD

Conseguir la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, con el objetivo de que desaparezca la discriminación por razón de sexo, es imprescindible no solamente para la evolución social y económica, sino también para el establecimiento de unas relaciones humanas constructivas.

LE COIN FRANÇAIS FEMINISTE

¿Quieres practicar tu francés y aprender más sobre feminismo? Hemos encontrado el lugar para ti. Le dará la bienvenida una hablante nativa y debatiremos sobre diferentes temas, como los derechos de las mujeres, la desigualdad de género, las principales figuras feministas francesas y mucho más...

Tu souhaites pratiquer ton français tout en enrichissant tes connaissances sur le féminisme? Nous avons trouvé l'endroit qu'il te faut, le Coin Français féministe! Tu y seras accueillie par une personne native et vous aborderez différents sujets tels que celui des droits des femmes, des inégalités des genres, des grandes figures féministes françaises et bien plus encore...

- REQUISITOS** Imprescindible tener un nivel de francés medio alto.
- FECHAS** Desde el 26 de enero hasta el 27 de abril.
- HORARIO** Jueves, de 11 a 13 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.



ENGLISH CORNER FEMINIST

Si quieres mejorar tus habilidades lingüísticas y además conversar sobre temas de interés como el sexismo, la política de género y otros temas, este es tu espacio. Compartiremos nuestras experiencias mientras debatimos muchos asuntos de interés.

If you would like to improve your language skills, as well as converse about important issues such as sexism, gender politics and other feminist topics, this is the place for you. We will share our experiences while exploring many interesting topics.

- REQUISITOS** Imprescindible tener un nivel de inglés medio alto.
- FECHAS** Desde el 31 de enero hasta el 25 de marzo.
- HORARIO** Martes, de 11 a 13 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito

OBJETIVO 2030

¿Conoces el *Objetivo 5* de la *Agenda para el Desarrollo Sostenible 2030*?

En este curso hablaremos sobre cómo lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas.

La igualdad de género no solo es un derecho humano fundamental, sino que es uno de los fundamentos esenciales para construir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

Se han conseguido algunos avances durante las últimas décadas: más niñas están escolarizadas y se obliga a menos niñas al matrimonio precoz; hay más mujeres con cargos en parlamentos y en posiciones de liderazgo, y las leyes se están reformando para fomentar la igualdad de género.

Esta actividad quiere ser un espacio para informar y debatir sobre estas cuestiones y construir un lugar de aprendizaje e inspiración para reconocer los derechos de las mujeres.

- FECHAS** Desde el 23 de enero hasta el 30 de marzo.
- HORARIO** Jueves, de 10 a 12 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.

DETRÁS DE NUESTROS PENSAMIENTOS

En este curso trabajaremos a través de distintas técnicas la importancia de los pensamientos que se esconden y condicionan nuestro bienestar. Mediante la resolución de conflictos, los límites propios, la comunicación y las técnicas de desarrollo personal reflexionaremos sobre cómo nuestro pensamiento determina en gran parte nuestra salud mental y, por tanto, nuestro bienestar.

FECHAS Desde el 26 de enero hasta el 15 de junio.

HORARIO Jueves, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres y hombres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

ATRÉVETE CON EL MÓVIL

¡Perdamos el miedo a nuestro móvil! Curso dirigido a aquellas personas que necesitan aprender y poner en marcha nuevas prácticas en materia de tecnología. Aprenderemos el manejo básico de nuestro teléfono, el uso de aplicaciones como WhatsApp, el correo electrónico o el calendario, y nos familiarizaremos con el uso del móvil para trámites como pedir cita médica, uso de CLAVE PIN, abono transporte, etc.

REQUISITOS Nivel básico. Es necesario tener un teléfono *Smartphone Android*.

EDICIÓN 1:

FECHAS Desde el 27 de enero hasta el 31 de marzo.

HORARIO Viernes, de 10:30 a 12:30 h.

EDICIÓN 2:

FECHAS Desde el 29 de septiembre al 1 de diciembre.

HORARIO Viernes, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres y hombres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

MANITAS

¿Alguna vez has cambiado una bombilla o arreglado una cisterna? Este curso tiene el objetivo de enseñarte a realizar pequeños arreglos en tu casa en materia de bricolaje, carpintería, fontanería... Conoce las principales técnicas y arreglos que te permitirán la autonomía y autogestión en tu propio hogar.

EDICIÓN 1:

FECHAS Desde el 1 al 29 de marzo.

HORARIO Miércoles, de 10 a 12 h.

EDICIÓN 2:

FECHAS Desde el 26 de septiembre hasta el 24 de octubre.

HORARIO Martes, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres y hombres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



TÚ CASA DESDE EL MÓVIL

La tecnología se ha colado en todos los aspectos de nuestra vida, ¡hasta en nuestra casa! Nos hacen las cosas más fáciles y nos da más tiempo para otras, pero para muchas personas puede suponer un reto.

En este taller aprenderemos a usar la tecnología doméstica a nuestro favor. Aprenderemos desde controlar el robot aspirador hasta poner la calefacción o la alarma con el móvil.

EDICIÓN 1:

FECHAS Desde el 19 de abril hasta el 17 de mayo.

HORARIO Miércoles, de 17 a 19 h.

EDICIÓN 2:

FECHAS Desde el 31 de octubre al 28 de noviembre.

HORARIO Martes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres y hombres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



'MINDFULNESS'

¿Conoces el *mindfulness*? ¿Qué es? ¿Para qué sirve? ¿Cómo puedes encajarlo en tu día a día? A través de las distintas técnicas y herramientas prácticas veremos qué utilidad y beneficios tiene la atención plena en el bienestar emocional, permitiéndonos gestionar nuestros tiempos y necesidades del día a día de forma más satisfactoria.

FECHAS Desde el 31 de enero al 20 de junio.

HORARIO Martes, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres y hombres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

GESTIÓN EMOCIONAL

¿Cómo puedo mejorar la gestión de mis emociones? ¿Desmotivación? ¿Desbordamiento? ¿Enfado? A través de este taller de gestión emocional vas a ser capaz de conocer a tus emociones, tener buenas estrategias de afrontamiento y ganar capacidad para autogenerarse emociones positivas.

La inteligencia emocional es la habilidad de reconocer, regular y comprender las emociones, tanto en ti misma como en las demás personas. La inteligencia emocional alta te ayuda a conectar con otras personas, forjar relaciones empáticas, comunicar de manera efectiva, resolver conflictos y expresar tus sentimientos. Participa y comienza a experimentar los beneficios de una correcta gestión emocional.

EDICIÓN 1:

FECHAS Desde el 13 de abril hasta el 15 de junio.

HORARIO Jueves, de 10:30 a 12:30 h.

EDICIÓN 2:

FECHAS Desde el 26 de septiembre al 28 de noviembre.

HORARIO Martes, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres y hombres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Desarrollar la conciencia de tener el derecho a tener derechos, reconocer la propia autoridad y confiar en la capacidad de lograr propósitos. Dicha autoridad se produce cuando cada mujer genera autoconfianza, seguridad subjetiva y legitimidad para ser quien es y para existir.

ENCUENTRO CON LECTORAS

Acercamiento y profundización en los libros de una forma creativa, lúdica y placentera. Fomentar la existencia de personas más activas por medio de la participación y el ejercicio de las capacidades de relación, comunicación y crítica. Hacer de la lectura una práctica compartida.

Realizar actividades alrededor de la palabra para crear mecanismos de formación y de desarrollo personal.

FECHAS

Desde el 25 de enero hasta el 20 de diciembre.

Curso anual:
actividad mensual.

HORARIO

Miércoles,
de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A

Mujeres.

LUGAR

Casa de la Mujer
(c/ Málaga, 50).

PRECIO

Gratuito.



LOS DERECHOS DE LAS MUJERES EN LA PRÁCTICA

Mujeres mayores de edad y jóvenes interesadas en conocer sus derechos en los distintos ámbitos de la sociedad de una manera práctica: ante la Sanidad, ante el Servicio Público de Empleo, ante la Seguridad Social, en las redes sociales, en el fallecimiento de familiares directos, en el acceso a la vivienda, ante la Administración en general y en el ámbito judicial.



- FECHAS** Desde el 30 de enero hasta el 18 de diciembre. Curso anual.
- HORARIO** Último lunes de cada mes, de 17 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.

TIEMPO PARA NOSOTRAS

¿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.

- FECHAS** Desde el 25 de enero hasta el 14 de junio.
- HORARIO** Miércoles, de 10:30 a 12:30 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres mayores de 55 años.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.

YOGA Y MUJER

La fisiología de la mujer tiene características especiales que varían a través de las etapas de su vida. Menstruación, embarazo y menopausia son tres momentos vitales en los que ocurren cambios importantes a nivel físico, mental y emocional. Practicar yoga te aportará beneficios para el suelo pélvico, lograr el equilibrio y aliviar tensiones diarias. ¡Hazte una mujer *yogini* y empodérate!

FECHAS Desde el 1 de febrero hasta el 14 de junio.

GRUPO 1:

HORARIO Miércoles, de 17 a 18 h.

GRUPO 2:

HORARIO Miércoles, de 18 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO 31,38 euros.



BIENESTAR A TRAVÉS DE LA DANZA: 'CUIDANZA'

El movimiento y la danza nos sirven para expresarnos y cuidar nuestros cuerpos y mentes. En este taller no hace falta saber bailar genial, ni haber hecho antes nada parecido. Aquí aprenderemos a usar nuestro cuerpo en movimiento como fuente de bienestar y alegría. Bailemos juntas.

FECHAS Desde el 27 de enero hasta el 31 de marzo.

HORARIO Viernes, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

TIEMPO PARA TI Y TU CUERPO. RESPIRA-TE

¿Cuántas veces has pensado que pasó el día y que, de tanto hacer y correr, no te has detenido ni a mirarte? ¿Te pasas el día cuidando de los demás sin cuidar ni un segundo de ti?

¿Estas harta de ir corriendo con el piloto automático puesto? Te ofrecemos un espacio de mujeres para compartir y, sobre todo, para "parar" y cuidarte.

Un ambiente de confianza que promueva la atención plena, el autocuidado y el bienestar.

Ser conscientes de los recursos internos propios y ayudar a desarrollar habilidades subjetivas y prácticas que permitan apreciar todas nuestras cualidades y potenciarlas con el fin de aliviar en alguna medida los malestares y mejorar el bienestar físico y emocional.

FECHAS Desde el 30 de enero hasta el 5 de junio. Actividad quincenal.

HORARIO Lunes, de 10 a 11:30 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



APRENDIENDO A VIVIR SIN TI. APRENDIENDO A VIVIR CONMIGO

Si estás atravesando un proceso de separación o divorcio, este taller puede ser para ti. En él aprenderás habilidades conductuales y emocionales para afrontar la nueva etapa vital en la que te encuentras. Lo harás en un espacio seguro y compartiendo con más mujeres que se encuentran en la misma situación que tú.

FECHAS 11 de enero, 8 de febrero, 1 de marzo, 12 de abril y 17 de mayo.

Actividad mensual.

HORARIO Miércoles, de 12:15 a 13:30 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA

La valoración, la aceptación, el conocimiento de una misma... son factores elementales para el desarrollo pleno de la identidad femenina. Detectar áreas de mejora, reforzar los puntos fuertes y aprender a practicar la crítica constructiva y la asertividad con el objetivo de incrementar el bienestar personal son los fines de este taller.

FECHAS Desde el 28 de febrero hasta el 25 de abril.

HORARIO Martes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



EL LABERINTO DE TUS EMOCIONES: ATENCIÓN PLENA

Taller de reflexión que tiene como objetivo conocerse, aceptarse y desarrollar el propio potencial interno. Aprender a gestionar las emociones. Valorar el autocuidado mediante técnicas de *mindfulness*.

FECHAS	Desde el 1 de marzo al 10 de mayo.
HORARIO	Miércoles, de 10 a 12 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratuito.

HABILIDADES PERSONALES PARA LA RELACIÓN SOCIAL

Trabajar las habilidades de comunicación que nos permiten mejorar nuestra capacidad de expresión en el ámbito público y privado, así como aprender herramientas para poner límites y decir 'no'. La asertividad, como forma de mejorar nuestra autoestima.

FECHAS	Desde el 2 de marzo hasta el 11 de mayo.
HORARIO	Jueves, de 10 a 12 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratuito.

ASERTIVIDAD Y DESEO SEXUAL

¿Sé expresar lo que deseo y necesito? En este taller queremos darle la importancia que se merece a la relación con nuestro cuerpo y nuestras experiencias sexuales. Juntas crearemos herramientas y diálogos que nos ayuden a ser realmente asertivas en esta faceta de nuestras vidas.

FECHAS	Desde el 17 de abril hasta el 26 de junio.
HORARIO	Lunes, de 10:30 a 12:30 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratuito.

NUTRICIÓN Y GÉNERO

¿Qué relación tiene la nutrición con el género? ¿Sabemos alimentar realmente a nuestro cuerpo? ¿Conoces cómo se relaciona la comida con nuestro cerebro? ¿Qué mitos encontramos en el mundo de la alimentación?

Este taller, organizado conjuntamente con el Servicio de Salud, tiene el objetivo de reflexionar sobre los hábitos alimenticios que tenemos y entender cómo nuestra alimentación se relaciona con nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Conocer la forma en la que nos relacionamos con la comida, así como conocer las consecuencias que a nivel de salud como emocional tienen nuestros hábitos, es esencial para el bienestar de nuestra vida.

- FECHAS** Desde el 20 de abril hasta el 22 de junio.
- HORARIO** Jueves, de 17 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.



AUTODEFENSA FEMINISTA: TEN VISTA HACIA LA VIOLENCIA MACHISTA

En este taller reflexionaremos sobre los contenidos teóricos relativos a las causas y los hechos que actualmente continúan perpetuando las violencias machistas. Analizaremos nuestras ideas y nuestros propios roles de género para entender cómo la cultura de la violencia de género nos influye y condiciona.

Además, trabajaremos para el fortalecimiento del empoderamiento y la autoestima, tanto en una relación de pareja como en las desigualdades sociales.

- FECHAS** Desde el 21 de abril hasta el 16 de junio.
- HORARIO** Viernes, de 17 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.

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.

MADERA, METAL Y RESINA. PINTURA Y TÉCNICAS DECORATIVAS

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.

- FECHAS** Curso anual. Desde el 7 de febrero hasta el 21 de noviembre.
- HORARIO** Martes, de 16 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Centro Cívico Distrito Centro (Plaza del Pueblo, 1).
- PRECIO** 94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35).
El coste del material corre a cargo del alumnado.

PINTURA EN TODAS LAS SUPERFICIES

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

- FECHAS** Curso anual. Desde el 8 de febrero hasta el 29 de noviembre.
- HORARIO** Miércoles, de 10 a 13 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Centro Cívico de la c/ Málaga, 50.
- PRECIO** 94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35).
El coste del material corre a cargo del alumnado.



CREATIVIDAD CON MADERA

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.

FECHAS Curso anual. Desde el 30 de enero hasta el 20 de noviembre.

HORARIO Lunes, de 16 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres y hombres.

LUGAR Centro Cívico Distrito Centro (Plaza del Pueblo, 1).

PRECIO 94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35).

El coste del material corre a cargo del alumnado.



REPUJADO EN CUERO

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

- FECHAS** Curso anual. Desde el 30 de enero hasta el 20 de noviembre.
- HORARIO** Lunes, de 16 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Casa de las Asociaciones (c/ Cáceres, 18).
- PRECIO** 94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35).
El coste del material corre a cargo del alumnado.

BOLILLOS

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

- FECHAS** Curso anual. Desde el 9 de febrero hasta el 30 de noviembre.
- HORARIO** Jueves, de 10 a 13 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Casa de las Asociaciones (c/ Cáceres, 18).
- PRECIO** 94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35).
El coste del material corre a cargo del alumnado.

ARTESANÍA DIVERSA

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.

- FECHAS** Curso anual. Desde el 10 de febrero hasta el 24 de noviembre.
- HORARIO** Viernes, de 10 a 13 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Centro Cívico de la c/ Málaga, 50.
- PRECIO** 94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35).
El coste del material corre a cargo del alumnado.

'PATCHWORK'

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.

FECHAS	Curso anual. Desde el 30 de enero hasta el 20 de noviembre.
HORARIO	Lunes, de 10 a 13 h.
DIRIGIDO A	Mujeres y hombres.
LUGAR	Centro Cívico de la c/ Málaga, 50.
PRECIO	94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35). El coste del material corre a cargo del alumnado.

TAPICES Y MACRAMÉ

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

FECHAS	Curso anual. Desde el 10 de febrero hasta el 24 de noviembre
HORARIO	Viernes, de 10 a 13 h.
DIRIGIDO A	Mujeres y hombres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	94,04 euros (dividido en tres pagos de 31,35). El coste del material corre a cargo del alumnado.

Y ADEMÁS...

- Se programarán conferencias, coloquios, exposiciones, salidas culturales.
- Apoyo a asociaciones del área de Mujer.
- *Escuela de Mujer y Salud.*
- *Huerto ecológico de la Igualdad.*
- *Coro por la Igualdad.*
- *Proyecto de Emprendimiento Femenino y Empléate Mujer.* Infórmate en el correo igualdad@aytoalcobendas.org.
- Actos y actividades del *25 de Noviembre*, *Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer*.
- Actos y actividades del *8 de Marzo*, *Día Internacional de las Mujeres*.
- A lo largo del año, se ofrecerá cada trimestre una nueva programación de cursos, de los que se informará en la revista SietedíaS, en alcobendas.org y en las redes sociales Facebook: [@casamujeralcobendas](https://www.facebook.com/casamujeralcobendas) y Twitter: [@ALCBDS_CMujer](https://twitter.com/ALCBDS_CMujer).

OTROS RECURSOS Y ACTUACIONES DE LA CASA DE LA MUJER

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

Desde el PMORVG se presta atención especializada e integral a mujeres víctimas de violencia de género, a sus hijos e hijas y otras personas dependientes. El recurso cuenta con atención psicológica individualizada y grupal, asesoría jurídica y atención social. Horario: de 9 a 14, de lunes a viernes, y de 16 a 19:30 h, los lunes y los miércoles. Más información y cita previa: en el teléfono 91 654 37 87.

TALLERES, CURSOS Y ACTUACIONES en materia de prevención, sensibilización y formación en igualdad de oportunidades y violencia de género, dirigido a la población en general y a profesionales, haciendo especial hincapié en el ámbito educativo.



Te puedes adherir al *Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer*. Para luchar contra este grave problema que afecta a toda la sociedad, es fundamental aunar fuerzas y establecer redes de colaboración, cooperación y corresponsabilidad entre administraciones, organizaciones, asociaciones y ciudadanía de manera individual.

SERVICIO DE LUDOTECA

Solo para aquellos cursos que se imparten en la Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

Si no puedes conciliar y, para asistir al curso, necesitas 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 y el número de menores y sus edades. Te confirmaremos lo antes posible si hay posibilidad de disponer del servicio.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

EXCLUSIVAMENTE TELEFÓNICAS

Fechas de inscripción exclusivamente telefónicas:

1^{er} trimestre: a partir del **17 de enero**, para personas empadronadas, y del **19**, para no empadronadas.

2^o trimestre: a partir del **7 de marzo**, para personas empadronadas, y del **9**, para no empadronadas.

3^{er} trimestre: A partir del **5 de septiembre**, para personas empadronadas, y del **7**, para no empadronadas.

- 010, si llama desde Alcobendas (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía).
- 91 296 90 88, para llamadas desde móviles o desde fuera de Alcobendas.
- De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.

Más información: en **alcobendas.org**.

NORMAS DE MATRICULACIÓN

- Tener cumplidos 16 años.
- Aportar datos bancarios para los cursos superiores a tres y cuatro meses.
- No podrán inscribirse en ningún curso personas que tengan algún recibo pendiente de pago.
- Si se observara que la persona que realiza los talleres no es la misma que aquella que está inscrita, se anulará la plaza automáticamente.

FORMAS DE PAGO, BAJAS Y DEVOLUCIONES

Se anularán aquellos cursos que no tengan cubiertas un 50% de las plazas.

Según las ordenanzas municipales que regulan los precios públicos:

Para los cursos superiores a cuatro meses, el precio establecido es el del curso escolar completo. Se abonará en tres recibos: el primero, en el momento de la inscripción, y los dos siguientes, en los primeros días de abril y septiembre.

Se procederá a dar de baja en las actividades de carácter gratuito en que estén



matriculadas a todas aquellas personas que por motivos no justificados legalmente (enfermedad, trabajo, situación familiar grave) no acudan a la actividad dos veces (de frecuencia un día/semana) y cuatro veces (de frecuencia dos o más días/semana), ofertándose inmediatamente como vacante. Esta baja de oficio por parte del Ayuntamiento de Alcobendas se comunicará a la persona interesada por escrito, informándole de que no podrá asistir a clase a partir de la fecha.

BAJAS

En caso de baja definitiva en alguna actividad, deberá avisarse, bien por escrito, bien por teléfono 010 para Alcobendas y 91 296 90 88 para móviles y desde fuera de Alcobendas, **dos días hábiles** antes del inicio de la actividad de ese trimestre o mes. Se devolverá el importe abonado menos 12 euros, que se reservan para sufragar gastos del proceso administrativo. El impago de un recibo significa la baja automática del servicio.

DEVOLUCIONES

Una vez iniciada la actividad, solo se devolverá parte de las cuotas trimestrales pagadas por anticipado cuando se solicite la baja por escrito y esta se base en circunstancias ajenas a su voluntad (situación de desempleo sin prestación,

enfermedad grave o prolongada, traslado de domicilio a otros municipios, horario laboral incompatible con las clases o situación familiar grave). Las circunstancias que se aleguen como motivo de la baja se justificarán mediante los correspondientes documentos legales: justificante médico, certificado del padrón, certificado de empresa, etc. El importe a devolver en estos casos será el siguiente:

- El importe proporcional a dos meses, calculado sobre la cuota trimestral, menos 12 euros, si la baja se produce a lo largo del primer trimestre de que se trate.
- El importe proporcional a un mes, calculado sobre la cuota trimestral, menos 12 euros, si la baja se produce a lo largo del segundo mes del trimestre de que se trate.
- Si la baja se produce en el último mes del trimestre, no se devolverá nada.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Los cursos pueden sufrir modificaciones de fechas y horarios.

Todos los cursos de este programa corresponden a enseñanzas no oficiales, por lo que no culminan con la expedición de un diploma o certificado propios.

CALENDARIO 2023

Los contenidos recogidos en cada actividad son orientativos y podrán modificarse, adaptándolos al nivel de las personas que participan en ellos.

ENERO							FEBRERO							MARZO							ABRIL							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	
²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	27	28	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30								

MAYO							JUNIO							JULIO							AGOSTO								
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D		
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2				1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13		
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20		
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27		
29	30	31	26	27	28	29	30	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31											

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE								
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D		
					1	2	3						1				1	2	3	4	5						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	27	28	29	25	26	27	28	29	30	31							

- VACACIONES.
- DÍAS FESTIVOS.
- *DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.*
- *DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER.*
- COMIENZAN LAS INSCRIPCIONES PARA PERSONAS EMPADRONADAS EN ALCOBENDAS.
- COMIENZAN LAS INSCRIPCIONES PARA PERSONAS NO EMPADRONADAS EN ALCOBENDAS.

CURSOS Y TALLERES ^{DE LA} **CASA DE LA** **MUJER** 2023



*Cofinanciación del 50% por parte del FSE en el marco del Programa Operativo 2014-2020,
Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4. y la Comunidad de Madrid*