

CURSOS Y
TALLERES DE LA

CASA DE LA
MUJER

2024



Índice

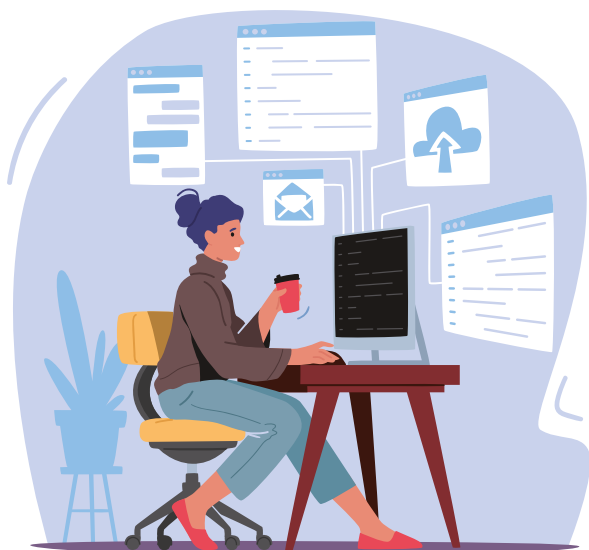
FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS MUJERES	PÁG. 4
MUJER E IGUALDAD	PÁG. 8
CURSOS DE ARTESANÍA	PÁG. 13
FAMILIAS POR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES	PÁG. 15
CULTURA EN FAMILIA: ALCOBENDAS EN IGUALDAD.....	PÁG. 17
FAMILIAS CORRESPONSABLES	PÁG. 21
SERVICIO DE LUDOTECA Y <i>CANGURAJE</i>	PÁG. 23
Y ADEMÁS... ..	PÁG. 23
OTROS RECURSOS Y ACTUACIONES DE LA CASA DE LA MUJER ..	PÁG. 24
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES	PÁG. 25
NORMAS DE MATRICULACIÓN	PÁG. 25
FORMAS DE PAGO, BAJAS Y DEVOLUCIONES	PÁG. 25
OTROS DATOS DE INTERÉS	PÁG. 26

FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS MUJERES

El desarrollo profesional de las mujeres es algo imprescindible hoy en día para su completo desarrollo. Entender la vida personal y profesional como algo necesario para la construcción de una vida plena y más igualitaria en nuestra sociedad.

DIGITALIZACIÓN PARA MI DESARROLLO PROFESIONAL (cód. 993/4)

Hoy en día es esencial integrarnos en el mundo digital con una actitud positiva, acortar la brecha digital juntas para facilitar la participación de las mujeres en el ámbito profesional y social y apoyar así su inserción social y laboral impulsando su crecimiento personal y colectivo. Estos son algunos de los objetivos de este taller, donde aprenderemos a utilizar desde herramientas básicas hasta algunas más complejas para facilitar los trámites que solamente se pueden gestionar de manera digital.



REQUISITOS Es necesario acudir al taller con tus propios dispositivos: móvil *Android* y/o portátil.

EDICIÓN 1 (cód. 993/4/1):

FECHAS Del 5 de febrero al 17 de junio.

EDICIÓN 2 (cód. 993/4/2):

FECHAS Del 16 de septiembre al 16 diciembre.

HORARIO Lunes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito.

EMPLÉATE MUJER (cód. 993/1)

Abordaremos diferentes temas que nos preocupen en el área laboral. En este espacio conoceremos distintas herramientas y técnicas que nos ayuden en el proceso de empoderamiento personal y profesional orientado al acceso al empleo y a la toma de decisiones. Además, romperemos con la brecha digital en la búsqueda de empleo que nos dificulta en este proceso.

EDICIÓN 1 (cód. 993/1/4):

FECHAS Del 7 de febrero al 24 de abril.

EDICIÓN 2 (cód. 993/1/5):

FECHAS Del 18 de septiembre al 13 de noviembre.

HORARIO Viernes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito

GESTIÓN DEL TIEMPO: MI TIEMPO ES MÍO (cód. 993/5)

Conciliar la vida personal, familiar y laboral puede resultar difícil en ocasiones y nos puede causar mucha carga emocional al pensar que no llegamos a todo, tomando incluso decisiones no acertadas. En este taller vamos a reflexionar sobre ello y aprender técnicas que nos hagan gestionar nuestros tiempos de una manera sana para crear mejor bienestar y poder tener todas nuestras áreas de la vida en consonancia y acorde a lo que queremos y necesitamos.

EDICIÓN 1 (cód. 993/5/1):

FECHAS Del 9 de febrero al 22 de marzo.

EDICIÓN 2 (cód. 993/5/1):

FECHAS Del 20 de septiembre al 20 de diciembre.

HORARIO Viernes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito.

DÍAS QUE CUENTAN: MUJER, EMPLEO Y LIDERAZGO (cód. 993/7)

Una vez al mes, nos vamos a juntar para tener un encuentro y poder escuchar ponencias y conferencias de diferentes profesionales del ámbito de empleo, mujer y liderazgo para visibilizar días relevantes que queremos conmemorar y recordar a lo largo del año, potenciando y promoviendo la sensibilización, el aprendizaje y la reflexión conjunta con ideas significativas.

Como broche final al conjunto de charlas, celebraremos el encuentro ***Mujer, empleo y liderazgo*** el miércoles 11 de diciembre, de 17 a 19 h. La jornada estará abierta a nuevas participantes y tendrá como objetivo compartir lo aprendido y marcar nuevas metas para el futuro en esta materia.

- FECHAS** Del 14 de febrero al 13 de noviembre.
- 14 de febrero. Hablamos sobre la igualdad salarial.
 - 13 de marzo. Hablamos del papel de las empresas en la conciliación.
 - 10 de abril. Hablamos de salud en el trabajo con perspectiva de género.
 - 8 de mayo. Hablamos de mujeres, paz y desarrollo.
 - 12 de junio. Hablamos de brecha de género en el ámbito científico y técnico.
 - 11 de septiembre. Hablamos de mujeres en la sociedad de la información.
 - 9 de octubre. Hablamos de trabajo en el entorno rural con perspectiva de género.
 - 13 de noviembre. Hablamos de emprendimiento de mujeres.

HORARIO Miércoles, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito.

TU MAPA DE RECURSOS DE ALCOBENDAS (cód. 993/6)

En la búsqueda de empleo es muy importante conocer los recursos que existen a nuestro alcance; sin ir más lejos, en nuestro municipio. En este taller vamos a conocer cuáles son y cómo llegar hasta ellos para acercarnos más al objetivo final: encontrar un empleo adecuado para ti.

FECHAS Del 19 de
septiembre
al 21 de noviembre.

HORARIO Jueves, de 10
a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito.



MUJER E IGUALDAD

ENCUENTRO CON LECTORAS (cód. 862/2/1)

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.

Actividad mensual.

FECHAS	Del 31 de enero al 18 de diciembre.
HORARIO	Miércoles, de 17:30 a 19:30 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratuito.

GESTIÓN EMOCIONAL: DESENMASCÁRATE (cód. 990/92/1)

Taller de gestión emocional, dónde a través de diferentes expresiones artísticas, vamos a aprender a identificar "las máscaras" que a veces nos ponemos en diversas situaciones y que afectan a la manera de relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas. Conocerse, identificar y gestionar es el mejor camino para llegar a un bienestar emocional ¿Te atreves?

FECHAS	Del 18 de septiembre al 4 de diciembre.
HORARIO	Miércoles, de 10 a 12 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratuito.

MINDFULNESS: VIVE EL PRESENTE (cód. 990/27/7)

¿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** Del 6 de febrero al 16 de abril.
- HORARIO** Martes, de 17 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres y hombres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.

NUTRICIÓN Y GÉNERO (cód. 992/9/1)

¿Qué relación tiene la nutrición con el género? ¿Sabemos cómo 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 con nuestro cuerpo. Conocer la forma en la que nos relacionamos con la comida, así como conocer las consecuencias que tanto a nivel de salud como emocional tienen nuestros hábitos, es esencial para el bienestar de nuestra vida.

- FECHAS** Del 2 de abril al 4 de junio.
- HORARIO** Martes, de 17 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.



MUJER Y BIENESTAR

Curso formativo con varias sesiones diferentes donde se adquirirán herramientas para vivir con bienestar y en plenitud con nosotras mismas.



EDICIÓN 1 (cód 858/2/1):

FECHAS Del 16 de abril
al 28 de mayo.

EDICIÓN 2 (cód 858/2/2):

FECHAS Del 10 de septiembre
al 22 de octubre.

SESIONES 16 de abril (ed. 1) / 10 de septiembre (ed. 2): *Conociendo la menopausia.*
30 de abril (ed. 1) / 24 de septiembre (ed. 2):
Un placer conocerme: sexualidad.
14 de mayo (ed. 1) / 8 de octubre (ed. 2):
'Mindfulness' y atención plena para mi bienestar.
28 de mayo (ed. 1) / 22 de octubre (ed. 2): *Alimentación consciente.*

HORARIO Martes, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito.

DANZAMOS AL SON DE NUESTRO CUERPO (cód. 858/3/1)

La danza nos ayuda de forma fluida y natural a conocer nuestro cuerpo y canalizar emociones. Trabajaremos con técnicas de la danza que nos permitirán sentir, comprendernos y conectar con nuestra propia identidad. No es necesario tener habilidades previas, solo ganas de disfrutar y conectar en movimiento.

FECHAS Del 18 de septiembre al 11 de diciembre.

HORARIO Miércoles, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito.

ME CUIDO, ME COMUNICO (cód. 858/4/1)

Espacio grupal para identificar y poner en práctica todas nuestras dotes comunicativas, analizando los factores que influyen en el resultado de nuestra comunicación diaria en diferentes esferas: qué queremos comunicar, cómo lo hacemos, qué tono empleamos, qué canales utilizamos, etc.

- FECHAS** Del 7 de febrero al 8 de mayo .
- HORARIO** Miércoles, de 10 a 12 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.

PONIENDO LÍMITES, ME AUTODEFIENDO (cód. 858/5/1)

En este taller averiguaremos e indagaremos cuáles son nuestras necesidades reales, aprenderemos técnicas para poder poner límites de una manera asertiva y gestionaremos la autodefensa como medio de protección emocional ¡La mejor defensa, es un buen límite!

- FECHAS** Del 19 de septiembre al 21 de noviembre .
- HORARIO** Jueves, de 17 a 19 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.



TERTULIA CON LA ABOGADA (cód. 858/6/1)

Tendremos semanalmente una tertulia con la abogada sobre temáticas que nos interesan o dudas y consultas que tengamos. Entre todas, y con el apoyo de la abogada, trataremos de resolver aquello que nos causa dificultad a nivel jurídico.

- FECHAS** Del 8 de febrero al 18 de abril.
- HORARIO** Jueves, de 10 a 12 h.
- DIRIGIDO A** Mujeres.
- LUGAR** Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito.

ESPACIO DE AUTOCAUIDADO (cód. 858/7/1)

Espacio donde trabajaremos diferentes temáticas que acercan al bienestar de las personas: desde el trabajo de autoestima, atención plena, gestión emocional, comunicación, hasta el conocimiento de trámites necesarios para la vida misma que a veces nos dificultan la gestión diaria.

- FECHAS** Del 6 de febrero al 16 de abril.
- HORARIO** Martes, de 10 a 12 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 (cód. 844/1)

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. Del 30 de enero al 26 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.

PUNTO Y GANCHILLO (cód. 880/2)

Tener una afición que nos alimente emocionalmente puede ser difícil de encontrar. Si es tu caso, te traemos una actividad antiestrés, adictiva y muy de moda que te hará sentir mucho mejor contigo misma.

- FECHAS** Curso anual. Del 31 de enero al 27 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 (cód. 838/1)

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. Del 29 de enero al 25 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 (cód. 845/1)

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

- FECHAS** Curso anual. Del 29 de enero al 25 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 (cód. 880/1)

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. Del 1 de febrero al 28 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 (cód. 837/1)

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. Del 2 de febrero al 29 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 (cód. 843/1)

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. Del 29 de enero al 25 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 (cód. 869/1)

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

- FECHAS** Curso anual. Del 2 de febrero al 29 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.

FAMILIAS POR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Trabajar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde edades tempranas y desde las familias es esencial para poder conseguir una sociedad más justa e igualitaria entre las personas. Trabajar la corresponsabilidad, visibilizar referentes femeninos, compartir en familia, crea unión desde la igualdad entre las familias.

CULTURA
en familia



CULTURA EN FAMILIA:
ALCOBENDAS EN IGUALDAD

TALLER EN FAMILIA

LOS CUENTOS CUENTAN (cód. 1405/34)

En este taller en familia vamos a dar la vuelta a los cuentos, identificando la importancia que tienen y cómo afectan en nuestro desarrollo, creando estereotipos y desigualdades. Una sociedad más igualitaria es posible a través del juego y la reflexión conjunta en familia.

- FECHA** 16 de febrero.
- HORARIO** Viernes, de 17:30 a 18:30 h.
- DIRIGIDO A** Familias.
- LUGAR** Casa de la Mujer
(c/ Málaga, 50).
- PRECIO** Gratuito. Inscripciones
a partir del
16 de enero



CUENTACUENTO *LA REBELIÓN DE LAS PRINCESAS* Y TALLER EN FAMILIA *NOS REPARTIMOS*

LAS TAREAS (cód. 1405/35)

En una casa de ocho personas, Blancanieves está cansada de encargarse siempre ella sola de la limpieza y del resto de tareas. Después de una profunda reflexión decide que las cosas tienen que cambiar y se declara en huelga. ¿Qué pasará entonces?

FECHAS 15 de marzo.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 16 de enero.

CUENTACUENTO *HERSTORY: GLORIA FUERTES Y* TALLER EN FAMILIA *ESCRITURA EN FAMILIA* (cód. 1405/36)

¿Y si tuvierais la oportunidad de conocer de cerca la vida de una de las mejores poetas de nuestro país? Nos os perdáis este *cuentacuentos* en el que os presentamos a la gran ¡Gloria Fuertes! Gloria, aquella niña que cenaba sopas de cebolla y cuando se iba a dormir cosía con hilo sus propias historias en hojas de papel, creció escribiendo palabras y poesías hasta que se hizo mayor y soñó con que esas historietas se fugaran de los libros y las escuchara todo el mundo.

Y eso fue lo que pasó, que Gloria se vistió con su corbata y repartió sus historias por las calles de Madrid. ¡Imaginaos cuántos personajes sueltos! *Coleta la poeta, Pelines, el camello cojito, Doña Oca loca, las tres reinas magas, el gato Pirracas...* Todos ellos intentaron frenar, a golpe de poesía, los estropicios que iba causando la guerra.

Así combatió Gloria la injusta tristeza, escribiendo en alto y poniendo de banda sonora al mundo la canción de los globos ¿la cantas tú también?

FECHAS 26 de abril.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 9 de abril.

CUENTACUENTO *LA RANA DE TRES OJOS* Y TALLER EN FAMILIA *ECODISEÑO EN FAMILIA* (cód. 1405/37)

Es una reflexión provocadora sobre el estado de nuestro planeta con ilustraciones expresivas que nos animarán a ser parte de la solución. Este cuento nos transmite lo que significa vivir en la sensible piel de los anfibios, el grupo animal más amenazado del planeta.

Rana de Tres Ojos es la primera rana que nace con tres ojos, por eso tendrá que saltar muy alto para entender lo que sucede y descubrir las causas de la degradación de su hábitat. Ante la frustración inicial, con el apoyo de su abuela, una rana con dos ojos, decide buscar alianzas con las que afrontar el reto de cambiar el rumbo de las COSAS. Esta fábula pretende enseñar a los más pequeños valores como el consumo responsable y el respeto a la naturaleza. Pero también trata sobre la diversidad, la igualdad de género y la transmisión de cultura y conocimiento. Y lo hace con unos personajes y unas historias que enganchan a los más pequeños.

FECHAS 31 de mayo.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 7 de mayo.

CUENTACUENTO *TENGO UN VOLCÁN* Y TALLER EN FAMILIA *ME EMOCIONO, ME GESTIONO* (cód. 1405/38)

Alba no lo sabía, pero tiene un volcán en su interior, más o menos entre el ombligo y las costillas. A veces, el volcán se enciende y explota. Entonces el fuego lo quema todo y Alba sufre y se asusta, todo a la vez. Pero, una noche, una pequeña hada le explica qué puede hacer cuando se enfada, un truco que la llevará a descubrir sensaciones inesperadas.

FECHAS 27 de septiembre.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 3 de septiembre.

CUENTACUENTO *HERSTORY: FRIDA KAHLO* Y TALLER EN FAMILIA *NUESTRAS MÁSCARAS DE HALLOWEEN* (cód. 1405/39)

Sumérgete en la fascinante historia de Frida Kahlo, la pintora mexicana que fascinó al mundo con cuadros repletos de poesía, colores y reflexiones sobre la vida. Cuando era adolescente, tuvo un accidente que le rompió la espalda en mil pedazos y, como no tenía nada mejor que hacer mientras reposaba en la cama, se puso a pintar como una loca y se convirtió en una de las mejores artistas de su siglo. Frida resuena a flores, a colores vivos y a reivindicación sobre el valor de ser y reconocerse a una misma.

FECHAS 25 de octubre.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 8 de octubre.

CUENTACUENTO *SOY SOLO MÍA Y TALLER* *ME SIENTO, ME QUIERO, ME CUIDO* (cód. 1405/40)

Ratón pregunta a *Ratona*: ¿por qué te vistes así?, ¿ponte esto? o ¿qué habrás hecho para conseguir un ascenso en el trabajo? *Ratón* se está convirtiendo en un *gato*. El proceso es lento pero cada vez más evidente. *Ratona* sabe que no es feliz y no entiende cómo su romántica historia de amor ha acabado convertida en una historia de terror. Tiene miedo. Pero pronto abrirá los ojos y logrará escapar de la madriguera.

FECHAS 29 de noviembre.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 5 de noviembre.

FAMILIAS CORRESPONSABLES

CHAPUCITAS EN FAMILIA (cód. 1406/2)

¿Te apetece compartir en familia las tareas de mantenimiento del hogar? En este taller aprenderemos en familia algunas *chapucitas* sencillas para que todas las personas de la familia puedan colaborar en el mantenimiento de esta.

FECHAS 26 de enero.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 16 de enero.

JUGAMOS EN IGUALDAD (cód. 1406/3)

Antes de comenzar el verano, vamos a jugar en familia, teniendo como objetivo pasar un buen rato en buena compañía. Aprenderemos cómo pasar un tiempo de ocio agradable, igualitario y responsable.

FECHAS 14 de junio.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito.
Inscripciones a partir
del 21 de mayo.



COCINAMOS EN FAMILIA (cód. 1406/4)

¿Os apetece compartir un buen rato en familia cocinando? En este taller aprenderemos a colaborar en una de las tareas del hogar diaria como es la cocina, con el objetivo de que pueda ser compartida entre todas las personas de la familia de una manera divertida y lúdica.

FECHAS 13 de diciembre.

HORARIO Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

DIRIGIDO A Familias.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 19 de noviembre.

TALLER DE VÍNCULOS Y MATERNIDADES (cód. 1406/5)

A veces, nos encontramos dificultades en la crianza con nuestros hijos e hijas o diferencias en las metodologías educativas. Por eso, en este taller hablaremos sobre vínculos, límites, valores... ¿qué es la maternidad? Cuestiones que nadie nos enseña y vamos aprendiendo sobre la marcha.

FECHAS Del 4 de abril al 20 de junio.

HORARIO Jueves, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

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

PRECIO Gratuito. Inscripciones a partir del 6 de marzo.

SERVICIO DE LUDOTECA Y CANGURAJE



Si no puedes conciliar para asistir al curso o eres familia numerosa y necesitas ayuda para las actividades en familia, puedes dejar a los/as menores en el Servicio de Ludoteca. Escribe un correo a igualdad@aytoalcobendas.org especificando el curso en el que te has apuntado y el número de menores y sus edades. Te confirmaremos si hay posibilidad de disponer del servicio lo antes posible. Para actividades realizadas en la Casa de la Mujer.

Y ADEMÁS...

- Se programarán conferencias, coloquios, exposiciones, salidas culturales.
- Apoyo a asociaciones del área de Mujer.
- *Escuela de Mujer y Salud.*
- *Huerta de María Cañizares Garrido. Apúntate y cosecha tus mejores deseos.*
- *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 X: [@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 a 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, dirigidos 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.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Fechas de inscripción

EXCLUSIVAMENTE TELEFÓNICAS:

1^{er} trimestre: a partir del **16 de enero**, para personas empadronadas, y del **18**, para no empadronadas.

2^o trimestre: a partir del **6 de marzo**, para personas empadronadas, y del **8**, para no empadronadas.

3^{er} trimestre: a partir del **10 de septiembre**, para personas empadronadas, y del **12**, para no empadronadas.

FAMILIAS POR LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES: fechas de inscripción especificadas en cada actividad.

- 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.** Excepto en la actividades de *Familias por la Igualdad de Oportunidades*, que se inscribirán tanto personas adultas como menores.
- 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, se deberá avisar por teléfono llamando al 010 desde Alcobendas (coste de llamada según su operadora de telefonía) o 91 296 90 88 (desde móviles o 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 desem-

pleo 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 corresponden a enseñanzas no oficiales, por lo que no culminan con la expedición de un diploma o certificado propio.

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

CURSOS Y TALLERES DE LA CASA DE LA MUJER 2024



Cofinanciación del 40% por parte del FSE + en el marco del Programa Operativo 2021-2027 de la Comunidad de Madrid