

Autocuidado, empleabilidad o aprender a poner límites... Alcobendas ofrece nuevos cursos para las mujeres

La Casa de la Mujer de Alcobendas acoge este año un nuevo catálogo de cursos y talleres dirigidos a las mujeres cuya inscripción ya está abierta y en la que encontramos desde clases de autocuidado o mejora de la empleabilidad a otras de tipo artístico



Estos son los nuevos cursos para mujeres en Alcobendas

FRANÇOIS CONGOSTO

06/02/25 | **Actualizado:** 06/02/25 | 18:28 | TIEMPO DE LECTURA: 3 MIN.

La Casa de la Mujer de Alcobendas ha dado a conocer su programa de Cursos y Talleres para este año 2025. Y entre las posibilidades hay opciones sobre cómo aprender a autocuidarse o a poner límites, mejora de la empleabilidad mediante dominio de nuevas tecnologías o sobre dudas jurídicas, por ejemplo. Además se ofrece un servicio para quienes tienen hijos o hijas y necesitan conciliar para asistir a las actividades. De la oferta de cursos hemos hablado con en Onda Cero Madrid Norte (100.1FM) con Concha Villalón, concejala de Bienestar Social de Alcobendas.



Alcobendas crea un nuevo servicio municipal de atención y asesoramiento a mujeres embarazadas

Villalón ha destacado que la mayor parte de los cursos (aquí puedes conocerlos) son gratuitos aunque advierte de las fechas de inscripción. Para las actividades del 1er trimestre comenzaron a partir del 28 de enero, para personas empadronadas, y del 30, para no empadronadas. Para las del 2º trimestre, la inscripción se puede hacer a partir del 11 de marzo, para personas empadronadas, y del 13, para no empadronadas. Y para el 3er trimestre, a partir del 10 de septiembre, para personas empadronadas, y del 12, para no empadronadas.

Así mismo, el programa incluye servicio de ludoteca y canguraje para las mujeres que quieran asistir pero se encuentran con que tienen niños pequeños que no pueden dejar con nadie.

Por otro lado, las actividades están organizadas en torno a cuatro grandes bloques y abarcan temas muy diversos. Se abordan cuestiones variadas como la mejora de las habilidades para la búsqueda de empleo, incluso utilizando las nuevas tecnologías, la promoción de la igualdad, la salud emocional o dudas frecuentes en el ámbito jurídico.

Búsqueda de empleo

Dentro del área para facilitar la búsqueda de empleo, el ayuntamiento propone dos cursos. El primero se titula "Mi viaje hacia el empleo", y tiene dos ediciones: del 17 de febrero al 7 de abril, y del 21 de abril al 9 de junio. Se aprenderá a encontrar objetivo profesional, crear un buen curriculum vitae, aumentar la autoestima laboral o nuevas tecnologías para búsqueda de empleo, por ejemplo.

La segunda opción es la búsqueda de empleo a través de móvil que facilita buscar trabajo a través de un dispositivo móvil. Se aprenderá cómo descargar aplicaciones, cómo descargarnos el curriculum vitae y cómo enviar correos electrónicos desde el móvil con el curriculum vitae.

Otras opciones

Entre el catálogo de cursos destacan asimismo aquellos encaminados a desarrollar y perfeccionar las capacidades artísticas, y habrá también actividades que inciden en el acoso escolar, los cambios de roles clásicos o cómo respetar lo que nos hace diferentes y especiales.

Así, hay talleres sobre literatura de mujeres, chikung, automasaje y relajación, cómo usar la música para expresar la creatividad, nutrición en las distintas etapas de la mujer, o cuerpo y mente en calma. También hay otras opciones para solventar dudas jurídicas, diseño y decoración con perspectiva, risoterapia, o para aprender a poner límites, por poner algunos ejemplos.

Además de estos cursos, talleres y actividades, la Casa de la Mujer programará a lo largo de todo el año conferencias, coloquios, exposiciones y salidas culturales. De igual manera, se puede participar en la Escuela de Mujer y Salud, apuntarse a la Huerta de María Cañizares Garrido o tomar parte en el Proyecto de Emprendimiento Femenino y Empléate Mujer.