

**PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DE LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD**  
**TALLERES Y CURSOS 1º SEMESTRE 2023<sup>1</sup>**

**DESARROLLO PERSONAL**

**COACHING LABORAL**

*Descubre tus puntos fuertes, tus talentos y los valores que te definen. Mejora tus habilidades para optimizar tu búsqueda de oportunidades laborales.*

Para mujeres mayores de 18 años

LUNES, de 9:00 a 11:00, del 27 de febrero al 12 de junio

**BIENESTAR EMOCIONAL**

*Aprende a conocer mejor tus emociones, date permiso para sentir y para ser. Disfruta de un espacio en el que poder compartir para sanar.*

Para mujeres mayores de 18 años

LUNES, de 16:15 a 18:15, del 27 de febrero al 12 de junio

**APRENDE A USAR EL MÓVIL**

*Descubre lo que tu teléfono móvil es capaz de hacer por ti y aprende a sacarle partido. Aprenderás a manejar tu dispositivo de forma fácil y en compañía.*

Preferentemente para mujeres mayores de 18 años

MARTES, de 10:00 a 12:00, del 28 de febrero al 13 de junio

**CONCILIACION Y CORRESPONSABILIDAD**

**ÑAPAS: REPARACIONES DOMÉSTICAS**

*Aprende todo lo básico que has de saber para tener tu casa a punto: albañilería, pintura, fontanería, arreglo de persianas, etc.*

Preferentemente para mujeres mayores de 18 años

MAÑANAS: LUNES, de 11:30 a 13:30, del 27 de febrero al 22 de mayo

TARDES: JUEVES, de 16:00 a 18:00, del 2 de marzo al 27 de abril

**RECICLAJE Y CREACIÓN TEXTIL**

*Saca partido a telas y retales y aprende a utilizar la máquina de coser para hacer tus propias creaciones textiles.*

Para mayores de 18 años

JUEVES, de 18:15 a 20:15, del 2 de marzo al 1 de junio

**CRIANDO EN TRIBU. GRUPO DE APOYO A MADRES Y PADRES PRIMERIZ@S**

*Grupo de crianza acompañado en el que compartir dudas y experiencias sobre la crianza de forma respetuosa, desde el autocuidado, la gestión emocional y la corresponsabilidad.*

Para familias con peques de 0 a 3 años

MIÉRCOLES de 10:30 a 12:30, del 15 de marzo al 7 de junio

<sup>1</sup> Todas las actividades se desarrollarán en las aulas de la Concejalía de Igualdad. C/ Ricardo Medem 27.

## **MASCULINIDADES CORRESPONSABLES**

*Grupo de reflexión sobre la construcción de la masculinidad, que significa ser un hombre, qué implicaciones tiene y cómo influye en la trayectoria vital.*

Para hombres a partir de 18 años

MIÉRCOLES, de 18:15 a 20:15, del 15 de marzo al 7 de junio

## **TIEMPO PARA MI**

### **ESCUELA DE ESCRITURA**

*Deja volar tu creatividad a través de la expresión escrita, crea relatos individuales y colectivos experimentando con distintas formas de escritura.*

Para mujeres a partir de 18 años

LUNES, de 18:15 a 20:15, del 27 de febrero al 12 de junio

### **FOTOGRAFIANDO LA VIDA CON EL MÓVIL**

*Experimenta el gusto por el aprendizaje de la fotografía, utilizando la cámara de tu dispositivo móvil para captar diferentes escenas de la vida cotidiana.*

Para mujeres a partir de 18 años

MARTES, de 16:00 a 18:30, del 28 de febrero al 27 de junio

### **CREACIÓN TEATRAL: LA VIDA ES PURO TEATRO**

*Aprende técnicas y herramientas básicas de expresión corporal y gestual, para dar una vuelta a las violencias cotidianas a través del teatro y la performance.*

Para mujeres a partir de 18 años

MIÉRCOLES, de 17:00 A 19:00, del 15 de marzo al 7 de junio

### **BATUKADA – RITMO URBANO-**

*Pon a punto el ritmo que tienes y aprende a crear música de percusión como medio de expresión artística.*

Preferentemente para mujeres a partir de 18 años

VIERNES, de 18:00 a 20:00, del 3 de marzo al 15 de junio.

## **ESCUELA DE FORMACIÓN**

### **DIVERSIDAD AFECTIVO SEXUAL**

*Curso teórico práctico para entender las diferentes realidades afectivas y sexuales, visibilizándolas como algo positivo.*

Mayores de 18 años

MIÉRCOLES, de 16:00 a 18:00, del 15 de marzo al 7 de junio

### **ESCUELA DE FEMINISMO**

*Curso teórico práctico para entender las claves del movimiento feminista a través de la historia, haciendo un análisis de la situación actual.*

Mayores de 18 años

JUEVES de 18:00 a 20:00, del 2 de marzo al 1 de junio

**IMPORTANTE: ESTA PROGRAMACIÓN ESTÁ SUJETA A POSIBLES MODIFICACIONES POR CIRCUNSTANCIAS AJENAS A LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD**

## OTRAS ACTIVIDADES

### GENEALOGIA

*Aprende la historia de vida de mujeres que han sido invisibilizadas por la sociedad.*

Para mujeres a partir de 18 años

LUNES 27 febrero, 27 de marzo, 24 de abril y 29 de mayo, de 17:00 a 18:00.

### PASEOS POR MADRID DESDE UNA MIRADA FEMINISTA

Para mujeres a partir de 18 años. Será los siguientes MARTES:

- 14 febrero: Villa de Vallecas, cuna de la familia de Manuela Malasaña  
Apuntarse el 3 de febrero
- 28 de marzo: Recordando a Justa Freire  
Apuntarse el 17 de marzo
- 11 de abril: Frontones. Un juego de mujeres  
Apuntarse el 31 de marzo
- 16 mayo: Cigarreras, verduleras y lavanderas en Madrid  
Apuntarse el 5 de mayo
- 30 de mayo: Feria del Libro Apuntarse el 19 de mayo
- 13 junio: Clausura en EL Escorial. Apuntarse el 2 de junio

*Máximo 20 por día, si hubiera más de 20 inscripciones se realizará sorteo por apellidos. El transporte será a cargo de las mujeres participantes. Las inscripciones se harán el día indicado en la Concejalía de Igualdad.*

### INSCRIPCIONES del 30 de enero al 10 de febrero:

- Por e-mail escribiendo a [inscripciones-igualdad@mostoles.es](mailto:inscripciones-igualdad@mostoles.es)
- A través de la web del Ayuntamiento, siguiendo este enlace:  
[https://www.mostoles.es/es/ayuntamiento/ayuntamiento/estructura\\_gobierno/concejalía-igualdad/igualdad/talleres-cursos](https://www.mostoles.es/es/ayuntamiento/ayuntamiento/estructura_gobierno/concejalía-igualdad/igualdad/talleres-cursos)
- Viniendo en persona a C/Ricardo Medem 27.

### CONTACTO:

- 91 664 76 10 / 91 664 76 26 ○ [Inscripciones-igualdad@mostoles.es](mailto:Inscripciones-igualdad@mostoles.es)

### MÁS INFORMACIÓN SOBRE NORMAS Y FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN EN LA WEB DEL AYUNTAMIENTO

**IMPORTANTE: ESTA PROGRAMACIÓN ESTÁ SUJETA A POSIBLES MODIFICACIONES POR CIRCUNSTANCIAS AJENAS A LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD**