

ÁREA DE IGUALDAD



Talleres y Cursos
2º semestre 2023

ACTIVIDADES FÍSICAS

Yoga

Es para ti si necesitas estirar el cuerpo, aprender ejercicios sencillos para relajar cuerpo y mente y sentirte con más energía y calma.

Para mujeres a partir de 18 años.

MAÑANAS: miércoles, de 9:30 a 10:30, del 4 de octubre al 13 de diciembre.
CC Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura.

TARDES: jueves, de 17:00 a 18:00, del 5 de octubre al 14 de diciembre.
Centro de Participación Ciudadana. C/San Antonio, 2.

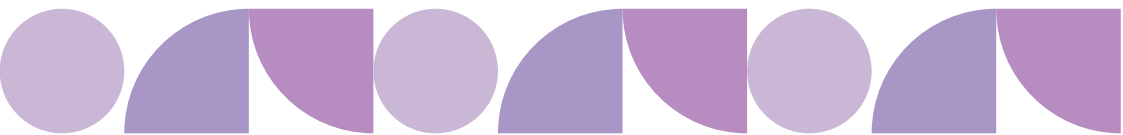
Pilates

Mejorar tu condición física para estar más fuerte, con más resistencia a la fatiga, menos rigidez y mayor equilibrio a través de ejercicios sencillos y sin lesiones.

Para mujeres a partir de 18 años.

MAÑANAS: viernes, de 9:30 a 10:30, del 6 de octubre al 15 de diciembre.
CC Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura.

TARDES: jueves, de 18:15 a 19:15, del 5 de octubre al 14 de diciembre.
Centro de Participación Ciudadana. C/San Antonio, 2.



DESARROLLO PERSONAL Y AUTOCUIDADO

Taller de coaching laboral “Busco trabajo”

¿Estás harta de estar sin empleo? ¿Quieres cambiar esa situación? Entonces apúntate a este taller. No podemos garantizarte resultados, pero pondrás en práctica nuevas estrategias para encontrar trabajo.

Para mujeres a partir de 18 años.

LUNES: de 9:00 a 11:00, del 2 de octubre al 18 de diciembre.
Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (Aula 3ª planta).

Bienestar emocional “Encantada de conocerme”

Descubre quién eres, cómo estás y cómo quieres estar, cuáles son tus deseos, qué fortalezas tienes y cómo hacer frente a tus sombras para potenciar tu luz. Conócete más para quererte mejor.

Para mujeres a partir de 18 años

LUNES: de 16:15 a 18:15, del 2 de octubre al 18 de diciembre.
Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (Aula 3ª planta).

Cuidar-te

Aprende a conocerte trabajando y gestionando tus emociones. Aprende a quererte.

Para mujeres a partir de 18 años.

VIERNES: de 10:30 a 11:30, del 6 de octubre al 24 de noviembre.
CC Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura.

Descubre la Menopausia

Aprende los cambios físicos, psicológicos y emocionales asociados al climaterio/menopausia. Comprende qué está pasando, comparte y toma consciencia de todo tu poder en esta nueva etapa.

Para mujeres entre 40 y 55 años (aproximadamente).

VIERNES: de 16:00 a 18:00, del 6 de octubre al 1 de diciembre.
Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (Aula 3ª planta).

Bienestar emocional a través del teatro

Un espacio para trabajar con el cuerpo, el corazón y la mente a través del teatro y la expresión artística. Un espacio para expresar y compartir todo aquello que nos pesa, lo que nos bloquea y limita, para ir soltando y poder caminar ligeras y con calma.

Para mujeres a partir de 18 años.

MIÉRCOLES: de 17:00 A 19:00, del 4 de octubre al 29 de noviembre.

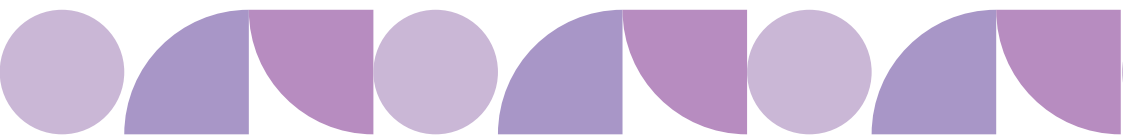
Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27
(Sala de uso polivalente).

Autodefensa para mujeres

Aprende a defenderte física y emocionalmente frente a situaciones de violencia, desde la autonomía, el autocuidado y las redes de apoyo mutuo.

Para mujeres mayores de 18 años (preferente para víctimas de violencia de género).

JUEVES: de 10:30 a 12:30, del 5 de octubre al 30 de noviembre.
Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27
(Sala de uso polivalente).



TIEMPO PARA MI

Taller de escritura “Relatoras o qué hacer con la última palabra”

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

Para mujeres mayores de 18 años.

LUNES: de 18:15 a 20:15, del 2 de octubre al 20 de noviembre.
Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (Aula 3ª planta).

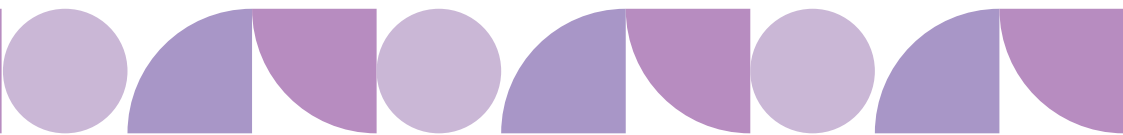
Taller de alfabetización digital “Mi móvil y yo”

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. Nivel básico.

(Es imprescindible tener y traer móvil propio para hacer este taller)

Preferentemente para mujeres a partir de 60 años.

MARTES: de 10:00 a 12:00, del 3 de octubre al 21 de noviembre.
Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (Aula 3ª planta).



TIEMPO PARA COMPARTIR

(Conciliación y corresponsabilidad)

Taller de reparaciones domésticas "S.O.S, esta casa es una ruina"

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

Para mujeres y hombres a partir de 18 años.

MAÑANAS: LUNES, de 11:30 a 13:30, del 2 de octubre al 20 de noviembre.

TARDES: JUEVES, de 16:00 a 18:00, del 5 de octubre al 30 de noviembre.

Area de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (Aula 3ª planta).

Aprendiendo a criar

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 4 de octubre al 29 de noviembre.

Area de Igualdad. C/Ricardo Medem 27
(Sala de uso polivalente).

ESCUELA DE MUJERES

Curso sobre historia de las mujeres

Para conocer cómo ha sido la situación de las mujeres a lo largo de la historia de la humanidad.

Para mujeres mayores de 18 años.

MIÉRCOLES: de 9:30 a 10:30, del 4 de octubre al 29 de noviembre.

CC Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura.

Curso sobre historia de Madrid con mirada de mujer

Para conocer la historia de Madrid a través de mujeres que han destacado en diferentes ámbitos.

Para mujeres mayores de 18 años.

VIERNES: de 10:30 a 11:30, del 6 de octubre al 1 de diciembre. CC Villa de Móstoles. Plaza de la Cultura.

Club de lectura

Comparte lecturas interesantes con otras mujeres.

Para mujeres mayores de 18 años.

LUNES: 9 de octubre, 13 de noviembre y 11 de diciembre, de 17:00 a 18:00. Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (salón de actos).

Genealogía

Para conocer a mujeres artistas, literatas, científicas, etc. que han sido invisibilizadas a lo largo de la historia.

Para mujeres mayores de 18 años.

LUNES: 30 de octubre y 27 de noviembre, 17:00 a 18:00. Área de Igualdad. C/Ricardo Medem 27 (salón de actos).

Paseos por Madrid con mirada de mujeres

Para mujeres mayores de 18 años.

El Madrid de la Guindalera: martes 10 de octubre (inscripción previa el 29 de septiembre)

El Madrid de Chamberí: martes 14 de noviembre (inscripción previa el 3 de noviembre)

El Madrid conventual: martes 12 de diciembre (inscripción previa el 1 de diciembre)

El pago del transporte será a cargo de las mujeres. Habrá un máximo de 20 participantes. Si fuera necesario se realizará sorteo.

INSCRIPCIONES:

- Periodo de inscripción: **del 6 de julio al 8 de septiembre**
- Por e-mail escribiendo a: **inscripciones-igualdad@mostoles.es**
- A través de la página web del Ayuntamiento
- Viniendo en persona a: **C/Ricardo Medem 27, 2ª planta, de 9:00 a 14:00 horas.**



CONTACTO:

☎ 91 664 76 10 / 91 664 76 26

✉ [Inscripciones-igualdad@mostoles.es](mailto:inscripciones-igualdad@mostoles.es)

Más información sobre normas y formularios de inscripción en la página web del Ayuntamiento.

IMPORTANTE: ESTA PROGRAMACIÓN ESTÁ SUJETA A POSIBLES MODIFICACIONES POR CIRCUNSTANCIAS AJENAS A LA CONCEJALÍA DE FAMILIA, MAYORES, SANIDAD, IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL