

# ÁREA DE IGUALDAD



## Talleres

Abril a junio de 2024



Ayuntamiento de la Villa de

**Móstoles**

Concejalía de Familia, Mayores,  
Sanidad, Igualdad y Bienestar Social.

# Periodo de solicitud del 1 al 11 de marzo

## Pasos a dar para apuntarse:

- 1º Lee las normas y rellena el formulario de inscripción.
- 2º Haznos llegar el formulario firmado por ti.
- 3º Espera a la fecha del sorteo y confirma asistencia en el plazo indicado, en el caso de obtener plaza.

Las normas y el formulario puedes encontrarlo en la web o viniendo en persona a recogerlo.

Estamos en **C/Ricardo Medem 27, de 9:00 a 14:00 h.**

Si lo descargas de la web, puedes enviarlo cumplimentado y firmado por correo a: [inscripciones-igualdad@mostoles.es](mailto:inscripciones-igualdad@mostoles.es)

Aquí tienes en enlace a la web:

<https://www.mostoles.es/es/areas/igualdad/talleres-cursos>

**TODAS LAS ACTIVIDADES SE REALIZARÁN EN EL ÁREA DE IGUALDAD: C/RICARDO MEDEM 27 (salvo que se indique lo contrario)**

*Para cualquier duda llámanos al  
**91 664 76 10** o escribenos a  
[inscripciones-igualdad@mostoles.es](mailto:inscripciones-igualdad@mostoles.es)*

Más información en la página web del Ayuntamiento.

**PROGRAMACIÓN SUJETA A MODIFICACIONES POR CIRCUNSTANCIAS AJENAS A LA CONCEJALÍA DE FAMILIA, MAYORES, SANIDAD, IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL**

## Arte Terapia. Mi cuerpo, Mi casa

*Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)*

Taller de 8 sesiones para dejar volar tu imaginación a través de propuestas de expresión artística (dibujo, pintura, escritura, etc.) que te ayudarán a contactar con tus emociones, fomentando tu bienestar.

**LUNES**, de 10:00 a 12:00 h., del 8 de abril al 27 de mayo.

## Movimiento Expresivo

*Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)*

Taller de 8 sesiones en el que conectar con tu cuerpo a través del movimiento y la música, dejando fluir tus emociones y tu energía vital hasta conseguir una armonía entre el cuerpo y la mente.

*(Sistema Río Abierto. No hace falta que sepas bailar).*

**MARTES**, de 18:00 a 20:00 h., del 2 de abril al 21 de mayo.



## Creciendo Juntas. Me conozco, Me acepto

*Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)*

Taller de 8 sesiones grupales en el que poner en práctica herramientas para cuidarte, conocerte mejor en toda tu plenitud, aceptando tus luces y tus sombras, desde la comprensión y el amor propio.

**MARTES**, de 17:00 a 19:00 h., del 2 de abril al 21 de mayo.

## Círculo de mujeres. Me cuido, Me sano

*Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)*

Taller de 8 sesiones en el que poder re-conectar con tu cuerpo y con tu salud e forma integral, trabajando hábitos para mejorar y sentirte mejor física, mental y emocionalmente. Aprende a disfrutar del placer de cuidarte.

**VIERNES**, de 10:00 a 12:00 h., del 5 de abril al 24 de mayo.

# Gestión del tiempo para vivir mejor

*Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)*

Taller de 8 sesiones en el que aprenderás herramientas para gestionar el tiempo que dedicas a tu vida laboral, familiar y personal de la forma más beneficiosa para ti, dejando atrás el agobio por no llegar a todo

**MIÉRCOLES**, de 10:00 a 12:00 h., del 3 de abril al 5 de junio.

## DESARROLLO PROFESIONAL

### Necesito un Empleo

*Mujeres a partir de 18 años (preferencia usuarias PMORVG)*

Taller de 5 sesiones grupales y 3 sesiones individuales, para aprender todo lo que necesitas saber y mejorar tu situación laboral, con orientación e intermediación socio laboral individualizada.

**MARTES**, de 9:30 a 11:30 h., del 7 de mayo al 4 de junio.

*(Las sesiones individuales se concretarán con cada participante, serán los martes o los jueves hasta las 13:30 h.)*

### Píldoras formativas:

#### Crea tu Curriculum y aprende a moverlo por redes

MIÉRCOLES, 29 de mayo, de 10:00 a 12:00 h.

#### Supera con éxito a cualquier entrevista de trabajo

MIÉRCOLES, 5 de junio, de 10:00 a 12:00 h.

#### Mi propio negocio “Claves para el emprendimiento”

JUEVES, 30 de mayo, de 10:00 a 12:00 h.

#### Mi propio negocio “Claves para mi Plan de Empresa”

JUEVES, 6 y 13 de junio, de 10:00 a 12:00 h.

*Puedes apuntarte al taller y/o a las píldoras formativas de forma independiente*



# EMPODERAMIENTO DIGITAL

*Mujeres y hombres a partir de 18 años, preferencia mujeres*

## Mí móvil y yo

Taller básico de cuatro sesiones, para aprender a manejar el móvil desde cero. Necesitas traer tu propio dispositivo, con datos y posibilidad de conexión wifi.

**MARTES**, 2 y 9 de abril, de 10:00 a 12:00 h.

**JUEVES**, 4 y 11 de abril, de 10:00 a 12:00 h.

## Relaciones digitales con la Administración

Taller de dos sesiones en el que aprenderás a relacionarte con las Administraciones Públicas a través de internet: gestionar tu certificado digital, pedir una cita, formular peticiones en el registro general y más.

**MARTES**, 16 de abril, de 10:00 a 12:00 h.

**JUEVES**, 18 de abril, de 10:00 a 12:00 h.

## Mi móvil es mi cartera: pagos seguros con el móvil

Taller de dos sesiones en el que aprenderás a gestionar tus cuentas y a realizar pagos desde tu dispositivo móvil. Necesitas traer tu propio dispositivo, con datos y posibilidad de conexión wifi.

**MARTES**, 23 de abril, de 10:00 a 12:00 h.

**JUEVES**, 25 de abril, de 10:00 a 12:00 h.

*Puedes escoger apuntarte a uno o a varios de estos talleres de empoderamiento digital*



*Para mujeres a partir de 18 años*

## Historia del arte con perspectiva de género

Curso en el que descubrir a grandes mujeres pintoras, relegadas a un segundo plano a lo largo de la historia, analizando su vida a través de sus obras. *Para esta actividad necesitas móvil con WhatsApp, pues utilizarás esta herramienta para analizar las diferentes obras de arte.*

**MIÉRCOLES**, de 11:30 a 12:30 h., del 3 de abril al 12 de junio.

*(Esta actividad se celebrará en e CC Villa de Móstoles)*

## Paseos por Madrid

Paseos por diferentes barrios de Madrid para conocer la arquitectura y el urbanismo madrileño. Para participar en esta actividad tendrás que inscribirte el día indicado. El grupo seleccionado irá en transporte público con la formadora hasta la zona de la visita (pago de ida y vuelta a cuenta de cada participante).

**MARTES 16 de abril. Barrio de Salamanca**

Apuntarse el viernes 5 de abril

**MARTES 14 de mayo. El Madrid Racionalista**

Apuntarse el viernes 3 de mayo

**MARTES 4 de junio. Feria del Libro**

Apuntarse el viernes 24 de mayo

**MARTES 11 de junio. Alcalá de Henares**

Apuntarse el viernes 31 de mayo

*Para cualquier duda llámanos al  
91 664 76 10 o escribenos a  
[inscripciones-igualdad@mostoles.es](mailto:inscripciones-igualdad@mostoles.es)*

