

# MUJER

## TALLERES 2018-19

### NORMAS DE MATRÍCULA

- **CALENDARIO DE MATRICULACIONES (todos los trámites se realizarán en la Casa de la Cultura, C/ Londres, 5).**
  - \* 4-17 de septiembre, RECOGIDA DE SOLICITUDES
  - \* 18 de septiembre, SORTEO  
(Lugar: Salón de Actos Casa de la Cultura, C/Londres, 5. Hora: 12:00h.)  
*El sorteo consiste en extraer una letra (A-Z) que determinará el apellido por el cual se van a empezar a asignar las plazas de todos los cursos.*
  - \* 21 de septiembre, EXPOSICIÓN LISTAS DE ADMITIDAS.
  - \* 24 a 26 de septiembre, PLAZO PARA PRESENTAR BAJAS.
- **HORARIO:** de lunes a viernes, de 09:30 a 13:30 h. y de 17:00 a 19:00 h.
- **INICIO DEL CURSO:** Semana del 8 de octubre de 2018.
- **CALENDARIO DEL CURSO:**
  - \* PERIODO I: de 8 de octubre a 22 de diciembre de 2018.
  - \* PERIODO II de 8 de enero a 23 de marzo de 2019.
  - \* PERIODO III: de 25 de marzo a 14 de junio de 2019.

Los talleres se impartirán en la Concejalía de la Mujer. Centro Abogados de Atocha, C/Londres, 11 B. 1ª planta. Tel. 916 78 38 69. [concejaliamujer@ayto-torrejon.es](mailto:concejaliamujer@ayto-torrejon.es)

## NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y MATRICULACIÓN EN CENTROS CULTURALES

1. La empresa adjudicataria será la encargada de establecer el número de grupos y participantes por curso/taller, teniendo la competencia de cerrar los grupos que no tengan un mínimo. Los talleres con menos de 10 alumnas podrán ser cerrados.
2. La MATRÍCULA queda automáticamente FORMALIZADA con la asignación de plazas en el SORTEO. La alumna que quiera renunciar a la plaza adjudicada en el sorteo, deberá hacerlo exclusivamente en el período establecido para ello. En caso contrario la matrícula quedará formalizada no siendo posible la devolución del importe.
3. Las solicitudes se recogerán y presentarán, en instancia formalizada, en la Casa de Cultura C/Londres, 5.
4. Todas las solicitantes deberán aportar junto con la solicitud debidamente cumplimentada, fotocopia del DNI, Tarjeta de Residencia o Pasaporte, según corresponda y datos bancarios con acreditación de los mismos.
5. Una misma persona, podrá presentar las solicitudes correspondientes a dos o más personas, siempre que la solicitud esté debidamente cumplimentada.
6. Cada interesada puede solicitar la inscripción en un máximo de tres cursos o talleres. Una vez iniciado el curso si hay plazas disponibles la interesada podrá optar a más cursos.
7. Las plazas libres se adjudicarán por sorteo en los cursos/talleres programados con duración anual y en el primer período siempre que las solicitudes superen las plazas ofertadas. Para períodos sucesivos se adjudicarán por orden de llegada.
8. Las alumnas que no obtengan plaza, pasarán a formar parte de una lista de espera.
9. El pago de las cuotas se realizará mediante domiciliación bancaria.
10. El impago de las actividades en el plazo indicado supondrá la baja automática de la alumna en el curso o taller, dándose opción a participar a la siguiente inscrita en la lista de espera.
11. En caso de baja o renuncia en un curso, con posterioridad al inicio del mismo, deberá ser solicitada la baja mediante el correspondiente impreso. Para que esta baja sea admitida y no se proceda a emitir el recibo del siguiente período, deberá realizarse 15 días antes de la finalización del período anterior.
12. Únicamente cabe derecho a la devolución del importe abonado, si el curso no pudiera llevarse a cabo por causas imputables a la administración de la empresa adjudicataria.
13. Para los cursos o talleres comprendidos en el área de mantenimiento físico (aerobic, danza oriental, gimnasia etc.) o para los que el Centro considere oportunos, podrá exigirse un certificado médico que acredite a la persona solicitante su capacidad para realizar tales actividades.
14. Cualquier incidencia (faltas, altas, bajas, cambios de horarios, etc.) deberá comunicarse en la Secretaría, no teniendo validez las modificaciones realizadas sin aprobación del Centro.
15. Al inicio de las actividades se informará a las alumnas del material y útiles que deberán aportar para el desarrollo de las clases. Las alumnas respetarán y llevarán a cabo la programación.
16. El material fungible necesario para el correcto desarrollo de los cursos correrá a cargo de las alumnas.
17. Quien no esté al corriente de pago no podrá renovar su derecho a plaza.
18. Los recibos devueltos tendrán un recargo de 3 €.
19. La inscripción en los cursos y talleres de este centro, implica la aceptación de estas normas, de no ser así, la matrícula quedará anulada.



## CURSOS ANUALES 8 de octubre de 2018 a 14 de junio de 2019

### CURSOS DE CUIDADOS PARA EL BIENESTAR DE LAS MUJERES: TIEMPO PARA TI MISMA

| Cursos/Talleres  | Días      | Horario        | Precio Período | Plazas |
|--|-----------|----------------|----------------|--------|
| <b>DANZAS ORIENTALES: DANZA DEL VIENTRE Y BOLLYWOOD</b>                      | Miércoles | 17:30-19:30 h. | <b>31,50 €</b> | 20     |
| <b>APRENDE A MANEJAR TU ANSIEDAD: TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO Y RELAJACIÓN</b> | Miércoles | 10:00-12:00 h. | <b>31,50 €</b> | 20     |
| <b>TERAPIAS ORIENTALES: shiatsu, reflexoterapia y masajes...</b>             | Martes    | 19:00-21:00 h. | <b>31,50 €</b> | 15     |

### CURSOS DE APRENDIZAJES PARA LA VIDA PRÁCTICA

| Cursos/Talleres                                      | Días      | Horario        | Precio Período | Plazas                  |
|--|-----------|----------------|----------------|-------------------------|
| <b>APRENDE A USAR EL ORDENADOR</b>                   | Lunes     | 09:30-11:30 h. | <b>31,50 €</b> | 12                      |
| <b>APRENDE A USAR EL ORDENADOR nivel II</b>          | Miércoles | 09:30-11:30 h. | <b>31,50 €</b> | Sólo plazas disponibles |
| <b>INGLÉS BÁSICO (para iniciarte en otro idioma)</b> | Jueves    | 10:00-12:00 h. | <b>31,50 €</b> | 20                      |
| <b>INGLÉS A1</b>                                     | Martes    | 10:00-12:00 h. | <b>31,50 €</b> | Sólo plazas disponibles |

\* Sistema operativo Linux.

El material de uso personal y fungible necesario para impartir los cursos no está incluido en el precio.





## CURSOS, TALLERES Y PROGRAMAS DE LA CONCEJALÍA DE MUJER octubre-noviembre 2018

| Cursos/Talleres   | Días    | Horario        | Precio Período | Plazas |
|---|---------|----------------|----------------|--------|
| <b>APRENDE A QUERERTE. Taller de autoestima.</b> Este Taller para mujeres ofrece la posibilidad de aprender habilidades para mejorar tu autoestima, a ser consciente de tus propias necesidades, deseos, sentimientos y derechos. Aprender a decir NO sin sentirnos culpables, a dar permiso para querernos. Te proponemos reflexionar sobre cómo se va construyendo nuestra autoestima desde niñas y tomar conciencia de los mensajes que hemos recibido en relación a nuestro género para poder ser conscientes de lo que nos pasa y manejarlo conforme a nuestras necesidades. | Lunes   | 10:30-12:30 h. | <b>Gratis</b>  | 20     |
| <b>AULA CAFÉ ZONA DE RECARGA.</b> Un espacio de encuentro y relación donde se abordan desde el marco de la Psicología Positiva temas que preocupan a las mujeres.   | Martes  | 10:30-12:30 h. | <b>Gratis</b>  | 20     |
| <b>TALLER MONOGRÁFICO DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO.</b> Esta actividad ofrece apoyo, orientación y asesoramiento a las mujeres que buscan empleo, así como también herramientas y técnicas para facilitar su acceso al mundo laboral. Se trabaja el refuerzo de la autoestima y las estrategias para gestionar el malestar que produce la espera siempre con un enfoque positivo y realista. Se realizan dinámicas grupales, de presentación, encuentro y relación para fomentar el apoyo grupal y existe un espacio para la relajación.  | Jueves  | 10:00-13:00 h  | <b>Gratis</b>  | 20     |
| <b>PROGRAMA DE ACTUACIONES DE PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN VIOLENCIA DE GÉNERO</b>   |         |                |                |        |
| <b>GRUPO DE CHICAS Y CHICOS ADOLESCENTES "PORQUE NO ESTÁ TODO DICHO".</b> Un grupo de encuentro, coordinado por una educadora para chicas y chicos jóvenes y adolescentes donde conversar sobre inquietudes, conflictos, reflexiones, dudas, emociones... relacionadas con las vivencias cotidianas, los amores y desamores, la propia imagen, las relaciones afectivas, las series de televisión, los cuentos... la vida y las relaciones.   | Viernes | 16:00-18:00 h  | <b>Gratis</b>  | 20     |
| <b>TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO, BIENESTAR Y BUEN TRATO.</b> Un espacio de encuentro para que las mujeres compartan el aprendizaje de escucharse, conocerse mejor, recuperar el disfrute de la vida y descubrir herramientas para el bienestar, reflexionando y compartiendo experiencias singulares.   | Jueves  | 17:00-20:00 h. | <b>Gratis</b>  | 20     |



| Cursos/Talleres   | Días  | Horario        | Precio Período   | Plazas |
|---|-------|----------------|------------------|--------|
| <b>TALLER DE AUTODEFENSA PARA CHICAS ADOLESCENTES DE 13 A 17 AÑOS BÁSICO.</b> Este Taller tiene el objetivo de que las chicas adolescentes aprendan a reconocer, prevenir y defenderse de las agresiones. Un Taller que combina dinámicas para aumentar la confianza en la capacidad de protegerse, el manejo de los límites, el trabajo para la afirmación personal y la autoestima y propuestas para legitimar el derecho a decir No con ejercicios de autodefensa. | Lunes | 16:30-18:30 h. | <b>Gratuitos</b> | 20     |
| <b>TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES BÁSICO.</b> Este Taller tiene el objetivo de que las mujeres participantes aprendan a detectar, nombrar y prevenir las agresiones contra las mujeres y a saber defenderse mediante un método que combina trabajo emocional con artes marciales adaptadas a la autodefensa.  | Lunes | 18:30-20:30 h  | <b>Gratuitos</b> | 20     |

## PROGRAMA DE CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD

|   |         |                |                  |    |
|---|---------|----------------|------------------|----|
| <b>TALLER DE IGUALDAD EN FAMILIA: VIVIR LAS EMOCIONES EN IGUALDAD.</b> Es un Taller para madres y padres con sus hijas e hijos. Para mejorar el clima afectivo familiar, ya que desde el trabajo con las emociones, mediante actividades educativas y lúdicas (música, cuentos, expresión artística, juegos...) se aprende a vivir en igualdad, a reconocer las necesidades y a aprender a cuidar y cuidarse entre tod@s. | Viernes | 17:00-19:00 h. | <b>Gratuitos</b> | 20 |
|---|---------|----------------|------------------|----|

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE GESTIÓN DEL TIEMPO

|   |                       |                                  |                  |    |
|---|-----------------------|----------------------------------|------------------|----|
| <b>TALLER DE GESTIÓN DEL TIEMPO EN FAMILIA. "CUIDARNOS PARA CUIDAR".</b> Las mujeres y los hombres desean compaginar estas tareas con su trabajo profesional y su desarrollo personal y surgen dificultades, muchas obligaciones y poco tiempo, lo que lleva a confundir lo importante con lo urgente y a perder de vista el objetivo del bienestar y a que aflore la culpa y el conflicto en vez del dialogo y la negociación. | Martes<br>y<br>Jueves | 10:30-12:30 h.                   | <b>Gratuitos</b> | 20 |
| <b>ENCUENTROS: CLAVES PARA SENTIRSE BIEN. BIENESTAR EN IGUALDAD.</b> Un programa para aprender y poner en práctica una buena gestión de nuestro tiempo y mejorar la calidad de nuestra vida y nuestras relaciones.  | Martes                | 10:00-12:00 h.<br>18:00-20:00 h. | <b>Gratuitos</b> | 20 |

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES** Desde el 3 de septiembre de 2018 hasta cubrir plazas.  
En **CONCEJALÍA de MUJER**, Centro Abogados de Atocha, calle Londres nº 11 B. Tel: 916 78 38 63.  
[www.facebook.com/concejalia.mujer](http://www.facebook.com/concejalia.mujer)

## PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Ofrece atención integral para mujeres que sufren violencia de género.

**ATENCIÓN PSICOLÓGICA:** Espacio de apoyo y recuperación del malestar y las secuelas psicológicas que provoca la violencia. Para iniciar una nueva vida sin violencia, recuperando la confianza personal y las capacidades para salir de estas situaciones y mejorar en la calidad de vida. Prevención de relaciones de abuso y violencia. **ATENCIÓN SOCIAL:** Acompañamiento y apoyo integral en el proceso de superación de la violencia, seguimiento e información, asesoramiento y gestión sobre los derechos y recursos. **ASESORÍA JURÍDICA:** Asesoramiento especializado e información de todo lo relativo a denuncias, juicios, órdenes de protección, divorcio, custodia de los hijos e hijas... todos los aspectos jurídicos y legales. **ATENCIÓN PSICOLÓGICA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE MUJERES QUE SUFREN VIOLENCIA DE GÉNERO,** a través de un convenio entre la Dirección General de la Mujer y el Colegio Oficial de Psicólogos.

**CONCEJALÍA de MUJER**, Centro Abogados de Atocha, calle Londres nº 11 B., 1ª planta, Tel: 916 78 38 63.  
[puntoviolencia@ayto-torrejón.es](mailto:puntoviolencia@ayto-torrejón.es)