

MUJER

TALLERES 2017-18

NORMAS DE MATRÍCULA

- **CALENDARIO DE MATRICULACIONES (todos los trámites se realizarán en la Casa de la Cultura, C/ Londres, 5).**
 - * 5-18 de septiembre, RECOGIDA DE SOLICITUDES
 - * 19 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.
 - * 22 de septiembre, EXPOSICIÓN LISTAS DE ADMITIDAS.
 - * 25 a 27 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 9 de octubre de 2017.
- **CALENDARIO DEL CURSO:**
 - * PERIODO I: de 9 de octubre a 22 de diciembre de 2017.
 - * PERIODO II de 8 de enero a 25 de marzo de 2018.
 - * PERIODO III: de 2 de abril a 15 de junio de 2018.

Los talleres se impartirán en la Concejalía de la Mujer. Centro Abogados de Atocha, C/Londres, 11 B. 1ª planta. Tel. 916 78 38 63. 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 9 de octubre de 2017 a 15 de junio de 2018

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

| Cursos/Talleres | Días | Horario | Precio Período | Plazas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|----------------|--------|
| DANZAS DEL MUNDO: MUEVE EL CUERPO PARA ALEJAR EL MALESTAR. Conecta con tu vitalidad femenina. Un taller para bailar, sentirse mejor contigo misma, aceptar tu cuerpo y aprender a quererte y a cuidarte... a lo largo del curso aprenderás diferentes danzas del mundo. | Miércoles | 17:30-19:30 h. | 31,50 € | 20 |
| TALLER TERAPÉUTICO: estrategias para superar la ansiedad y técnicas de relajación. La tensión de la vida cotidiana, la presión laboral o familiar, la búsqueda de empleo, las responsabilidades y tareas familiares, los conflictos, la sobrecarga emocional y de trabajo... a veces resultan difíciles de soportar, por ello este Taller pretende aprender técnicas para encontrar el equilibrio emocional y el bienestar integral. | Jueves | 10:00-12:00 h. | 31,50 € | 20 |
| TERAPIAS ORIENTALES: shiatsu, reflexoterapia y masajes... | Martes | 19:00-21:00 h. | 31,50 € | 16 |
| GINNASIA PARA LA SALUD de las mujeres. Vitalidad y serenidad para la vida cotidiana | Viernes | 10:00-12:00 h. | 31,50 € | 20 |

CURSOS DE APRENDIZAJES PARA LA VIDA PRÁCTICA

| Cursos/Talleres | Días | Horario | Precio Período | Plazas |
|------------------------------------------------------|--------|----------------|----------------|--------|
| APRENDE A USAR EL ORDENADOR | Lunes | 09:30-11:30 h. | 31,50 € | 12 |
| INGLÉS BÁSICO (para iniciarte en otro idioma) | Martes | 10:00-12:00 h. | 31,50 € | 20 |

* 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 septiembre-diciembre 2017

| Cursos/Talleres | Días | Horario | Precio Período | Plazas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|----------------|--------|
| APRENDE A QUERERTE. Esta actividad 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. Reflexionar sobre cómo se va construyendo nuestra autoestima desde niñas y tomar conciencia de los mensajes que hemos recibido en relación a nuestro género. | Martes | 10:00-12:00 h. | Gratis | 20 |
| AULA CAFÉ ZONA DE RECARGA. Un espacio de encuentro y relación donde se abordan desde el marco de la Psicología Positiva temas que preocupan a las mujeres. | Martes | 10:00-12:00 h. | Gratis | 20 |
| TALLERES MONOGRÁFICOS DE BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO. 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. A lo largo del Taller se podrá diseñar un plan de búsqueda de empleo personal, reforzar las capacidades personales, llevar a cabo esta tarea con motivación y con energía positiva para afrontar el día a día. | Jueves | 10:00-13:00 h | Gratis | 20 |
| TALLER LOS VIERNES EN POSITIVO (AULA CAFÉ: NIVEL II). Este espacio de encuentro, Los Viernes en Positivo surge de la inquietud de las mujeres que han participado en el aula café y otros talleres de la Concejalía de Mujer y que desean seguir ampliando contenidos, a la vez que manteniendo un tiempo y un espacio de encuentro e intercambio con otras mujeres. | Viernes | 10:00-12:00 h | Gratis | 20 |
| PROGRAMA DE ACTUACIONES DE PREVENCIÓN Y SENSIBILIZACIÓN EN VIOLENCIA DE GÉNERO | | | | |
| GRUPO DE CHICAS Y CHICOS ADOLESCENTES "PORQUE NO ESTÁ TODO DICHO". Un grupo de encuentro, coordinado por una psicóloga para chicas y chicos jóvenes y adolescentes donde conversar sobre inquietudes, reflexiones, dudas, emociones relacionadas con tus 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 | Gratis | 20 |
| TALLER DE VÍNCULOS AMOROSOS. Este taller es un espacio para reflexionar sobre el amor y las relaciones afectivas que repercuten en nuestra salud y vida cotidiana, reforzando así la prevención y sensibilización de las participantes ante la violencia de género. | Jueves | 17:00-20:00 h. | Gratis | 20 |



| Cursos/Talleres | Días | Horario | Precio Período | Plazas |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------|----------------|--------|
| TALLER DE AUTODEFENSA PARA CHICAS ADOLESCENTES 13 A 17 AÑOS. 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 el refuerzo de 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. | Gratis | 20 |
| TALLER DE AUTODEFENSA PARA MUJERES. 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 trabajo emocional con artes marciales adaptadas a la autodefensa. | Lunes | 10:00-12:00 h | Gratis | 20 |
| TALLER DE IGUALDAD EN FAMILIA: VIVIR LAS EMOCIONES EN IGUALDAD. Es un Taller para madres y padres con sus hijas e hijos. Desde el trabajo con las emociones mediante actividades educativas y lúdicas (música, cuentos, expresión artística, juegos...) se aprende a vivir en igualdad. | Viernes | 17:00-19:00 h. | Gratis | 20 |
| PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE GESTIÓN DEL TIEMPO | | | | |
| ENCUENTROS: CLAVES PARA SENTIRSE BIEN. BIENESTAR EN IGUALDAD. Dirigido a mujeres y hombres. Un programa de sesiones para aprender y practicar a gestionar bien nuestro tiempo para mejorar la calidad de nuestra vida y relaciones desde planteamientos de gestión del tiempo en igualdad. | Martes | 17:30-19:30 h. | Gratis | 20 |
| TALLER DE MINDFULNES Y GESTIÓN DEL TIEMPO PARA EMPRESARIAS/OS Y EMPRENDEDORAS/ES. Este TALLER proporciona herramientas para realizar una distribución equilibrada del tiempo y las tareas a realizar, las relaciones sociales, las tareas y responsabilidades familiares, los aprendizajes o el desarrollo profesional e intelectual, para poder dedicar atención a la salud corporal y emocional. | | 10:00-12:00 h. | Gratis | 20 |

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES Desde el 4 de septiembre de 2017 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

