



La igualdad de género es un derecho que nos beneficia tanto a mujeres como a hombres y repercute de forma positiva en toda la sociedad en tanto que permite a toda la ciudadanía disfrutar de las mismas oportunidades en la vida personal y social.

Para avanzar en su consecución, el Ayuntamiento de Alcalá de Henares, a través de la Concejalía de Igualdad, realiza distintas actuaciones entre las que destaca el Programa de Talleres de Igualdad que aquí presentamos. Un programa que incorpora este año

algunas novedades para dar respuesta a las sugerencias de quienes participasteis en la anterior convocatoria.

Es una satisfacción que, año a año, aumente la participación de las alcaínas y alcaínos en estos talleres, y comprobar cómo, a través de la reflexión individual y colectiva, se consigue ir rompiendo con prejuicios sexistas que nos paralizan y limitan.

Os animo a que os impliquéis en el reto de conseguir una Alcalá de Henares más igualitaria.

**Javier Rodríguez Palacios**  
Alcalde de Alcalá de Henares



Como cada mes de septiembre, desde la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Alcalá de Henares os proponemos que os suméis a nuestra apuesta por la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres a través del Programa de Talleres de Igualdad.

En esta ocasión hemos estructurado el Programa en cinco áreas en las que se engloban un total de 22 talleres o actividades: corresponsabilidad, desarrollo personal, igualdad, empoderamiento y nuevas tecnologías. Mantenemos talleres tradicionales

cuyos resultados han sido altamente satisfactorios pero también, incorporamos propuestas novedosas como el taller de organización doméstica para jóvenes "Emancípate", un taller para romper falsos mitos en torno a la sexualidad femenina, un taller para fomentar la autonomía de un colectivo especialmente vulnerable, como son las mujeres con diversidad funcional o un taller sobre uso del móvil para tratar de reducir la brecha tecnológica de género. Completamos la programación con otras novedades como la Batucada Femenina y el Club de lectura: lecturas violetas.

Esperamos que vuestra respuesta sea tan positiva o más que en anteriores ocasiones.

**Yolanda Besteiro de la Fuente**  
Concejala Delegada de Igualdad

## ASOCIACIONES DE MUJERES

### Asociación Sociocultural de la Mujer

Parroquia San Francisco de Asís. Reunión: lunes  
✉ asocultu@gmail.com

### Asociación de Mujeres de Alcalá

Junta Municipal de Distrito III. Reunión: martes  
☎ 91 889 19 93 | ✉ ama.alcala@hotmail.com

### Asociación de Mujeres Vía Complutense

C/ Gil de Andrade, 5 Reunión: martes  
✉ asmucomplu@hotmail.com

### Asociación de Mujeres Demócratas Independientes Complutenses (AMDIC)

Reunión: miércoles.  
☎ 91 880 88 85 | ✉ n-murillo-2@hotmail.com

### Asociación de Mujeres del Distrito IV-Nueva Alcalá

Centro Cívico "Rafael Alberti" Reunión: martes  
✉ jagtup@hotmail.com

### Asociación de Mujeres para el 2000

Centro de Formación de la Mujer.  
☎ 650 275 092 | ✉ asociacionmujeres2000@gmail.com

### Asociación de Viudas de Alcalá

C/ Rico Home, 3. Reunión: jueves, 17:00 h.

### Asociación de Antiguas Alumnas de la Escuela Municipal de Personas Adultas

Escuela Municipal Adultos. Reunión: Primer miércoles de mes  
✉ ema@ayto-alcaladehenares.es

### Asociación de Mujeres en Igualdad

Junta Municipal del Distrito II Reunión: 1er. y 3er. martes de mes  
☎ 686 636 234 | ✉ mujeresenigualdad.alcala@hotmail.com

### Asociación de Trabajadoras Sociales Ecuatorianas

Centro de Formación de la Mujer Reunión: miércoles  
☎ 676 302 263 | ✉ aso.trabajadorassociales@yahoo.es

### Asociación de Mujeres Unidas del Mundo

☎ 647 382 377 | ✉ asomundelmun@yahoo.es

### Asociación de Mujeres Progresistas de Alcalá de Henares

✉ mujeresprogresistasadh@gmail.com

### Asociación de Empresarias y Emprendedoras del Corredor del Henares

✉ nuriagoro18@gmail.com

## JUNTAS MUNICIPALES DE DISTRITO

### Junta Municipal de Distrito I

C/ Navarro y Ledesma, 1. Quinta de Cervantes  
☎ 91 877 12 30 | ✉ distrito1@ayto-alcaladehenares.es

### Junta Municipal de Distrito II

Avda. Reyes Católicos, 9)  
☎ 91 879 79 51 | ✉ jmd2@ayto-alcaladehenares.es

### Junta Municipal de Distrito III

C/ Navarro y Ledesma, 1. Quinta de Cervantes  
☎ 91 877 12 30 (provisional) | ✉ jmdIII@ayto-alcaladehenares.es

### Junta Municipal de Distrito IV

C/ Octavio Paz, 15  
☎ 91 830 55 75 | ✉ jmdiv@ayto-alcaladehenares.es

### Junta Municipal de Distrito V

C/ Cuenca, 1  
☎ 91 888 11 64 | ✉ jmdv@ayto-alcaladehenares.es



SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2017

## INSCRIPCIONES

Desde 4 al 15 de SEPTIEMBRE

Adjuntar fotocopia del DNI

A partir del día 18 solo se recogerán solicitudes para los talleres que tengan plazas libres

### CONCEJALÍA DE IGUALDAD CENTRO ASESOR DE LA MUJER

C/ Siete Esquinas, 2

☎ 91 877 1720

asesoriamujer@ayto-alcaladehenares.es

Lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.

Lunes a jueves de 16:30 a 19:30 h.

## MÁS INFORMACIÓN

### CENTRO DE FORMACIÓN DE LA MUJER

Vía Complutense, 130

☎ 91 878 81 09

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

C/Siete Esquinas, 2

☎ 91 879 73 80

## TALLERES DE CORRESPONSABILIDAD



TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
<b>COACHING PARA GESTIONAR Y DISFRUTAR TU TIEMPO</b>	Lunes y Miércoles de 10:00 a 12:00 h. ó de 17:00 a 19:00 h.	30 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres y hombres
<b>ATRÉVETE CON LA CASA</b>	Viernes de 10:00 a 12:00 h. ó de 17:00 a 19:00 h.	12 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres y hombres
<b>EMANCÍPATE: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DOMÉSTICA</b>	Martes de 19:00 a 21:00 h.	15 horas	Centro de Formación de la Mujer	Jóvenes
<b>COCINA: RECETAS PARA LA CONVIVENCIA EN IGUALDAD</b>	Sábados de 10:30 a 14:30 h.	16 horas	Casa del Deporte (Av. Virgen del Val, 4)	Parejas
<b>GRANDES MINI CHEFF</b>	Fines de semana mañana o tarde	2 horas	Lugar a determinar	Familias con Menores

## TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL



TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
<b>INTELIGENCIA EMOCIONAL</b>	Lunes de 17:30 a 19:30 h. ó Jueves de 9:30 a 11:30 h.	30 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL HUMOR</b>	Miércoles de 10:00-13:00 h. ó de 17:00 a 20:00 h.	39 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>PLÁNTALE CARA AL ESTRÉS CON MINDFULNESS</b>	Miércoles de 10:00 a 12:00 h. o Jueves 19-21h	20 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>VÍNCULOS AMOROSOS Y BUEN TRATO</b>	Lunes de 9:30 -11:30 h. ó Martes de 18:30-20:30 h.	20 horas	Centro Asesor de la mujer	Mujeres
<b>DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES</b>	Tercer miércoles de cada mes de 18:30-20:30 h.	Sesiones de 2 horas	Centro Asesor de la mujer	Hombres

## TALLERES DE IGUALDAD Y EMPODERAMIENTO



TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
<b>CREANDO JUNTAS</b>	Miércoles de 18:00-20:00 h.	20 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>SEXUALIDAD Y BIENESTAR</b>	Miércoles de 18:00-20:30 h.	25 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>DERECHOS BÁSICOS</b>	Miércoles de 10:30-13:00 h. ó Jueves de 17:00-19:30 h.	17 horas y media	Centro Asesor de la mujer	Mujeres
<b>TALLERES DE AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO PARA MUJERES CON DIVERSIDAD FUNCIONAL (CEMUDIS)</b>	Lunes de 10:30-13:00 h.	Sesiones de 2 horas y media	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres con certificado de discapacidad

## TALLERES NUEVAS TECNOLOGÍAS



TALLER	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
<b>INFORMÁTICA NIVEL 1</b>	Martes y Jueves de 9:15 a 11:15 h.	40 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>INFORMÁTICA NIVEL 2</b>	Martes y Jueves de 11:45 a 13:45 h.	40 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>APROVECHA TU MÓVIL: USO DEL MÓVIL PARA GESTIONES</b>	Lunes y Miércoles de 9:30-12:30 h. ó de 17:00 a 20:00 h.	30 horas	Centro Asesor de la mujer	Mujeres y hombres

## OTRAS ACTIVIDADES PROPIAS



ACTIVIDAD	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	DIRIGIDO A
<b>AULA ABIERTA</b>	Tercer miércoles de cada mes a las 18:00 h.	Sesiones de 2 horas y media	Facultad de Derecho (UAH)	Mujeres y hombres
<b>BATUCADA</b>	Martes de 19:30 a 21:30 h.	Sesiones de 2 horas y media	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres
<b>CLUB DE LECTURA: LECTURAS VIOLETAS</b>	Segundos Martes de mes de 18:00 a 20:00 h.	Sesiones de 2 horas	A determinar	Mujeres y hombres
<b>ESCUELA DE EMPRENDIMIENTO FEMENINO</b>	Seminarios para el fomento del emprendimiento femenino	Sesiones de 4 horas	Centro de Formación de la Mujer	Mujeres emprendedoras y/o empresarias
<b>ESCUELA DE IGUALDAD</b>	Formación en materia de igualdad	A determinar	A demanda	Profesionales y Asociaciones

## TALLERES EN COLABORACIÓN CON OTRAS CONCEJALÍAS



TALLER	HORARIO	LUGAR	DIRIGIDO A
<b>TALLER DE MENOPAUSIA</b>	jueves 10-12h o lunes 17-19h	Concejalía de Salud	Mujeres
<b>CURSO DE RELAJACIÓN</b>	Lunes 9:30-11h 6 sesiones	Concejalía de Salud	Mujeres y hombres
<b>TALLER DE SUEÑO</b>	Miércoles 9:30 -11h 4 sesiones	Concejalía de Salud	Mujeres y hombres
<b>DEPORTE PARA NOSOTRAS (OFM)</b>	Fines de semana	A determinar	Mujeres jóvenes



\* Los horarios y lugares de celebración pueden sufrir variaciones en función de la disponibilidad de las aulas.  
\* Información detallada de cada taller en el Centro Asesor de la Mujer o en: [www.ayto-alcaladehenares.es](http://www.ayto-alcaladehenares.es)

## TALLERES DE IGUALDAD



### COACHING PARA GESTIONAR Y DISFRUTAR TU TIEMPO

Aprende técnicas para un uso eficaz del tiempo personal y profesional, con el fin de realizar cambios de hábitos que reduzcan el estrés y mejoren tu bienestar.

### ATRÉVETE CON LA CASA

Si quieres aprender a reparar todo aquello que te pueda surgir en casa, apúntate y te darás cuenta de todas las cosas que puedes hacer.

### EMANCÍPATE: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DOMÉSTICA

Si estás pensando en independizarte te ayudaremos con la organización del hogar, cocina y otras tareas domésticas además de aprender a gestionar tu economía.

### COCINA: RECETAS PARA LA CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Asiste con tu pareja para ampliar vuestro repertorio de cocina a la vez que reflexionamos sobre la importancia de un reparto equilibrado de responsabilidades para mejorar la convivencia familiar.

### GRANDES MINI CHEFF

Si tienes una familia divertida y menores a quienes les guste la cocina, ¡este es vuestro taller! Niñas y niños en compañía de una persona adulta cocinaréis recetas divertidas y degustaréis el resultado.

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Te ayudará a comprender tus bloqueos emocionales para poder superarlos, crear vínculos con otras mujeres y desarrollar más tu autoestima.

### AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DEL HUMOR

Te servirá para desbloquear tensiones y expresar tus emociones a través del humor, aprender a resolver conflictos, y reflexionar sobre cómo aprendemos a ser mujeres.

### PLÁNTALE CARA AL ESTRÉS CON MINDFULNESS

Aprenderás a identificar situaciones de estrés y las emociones asociadas a esas situaciones. Además de iniciarte en la práctica de la meditación para poder ser más conscientes de nuestra vida.

### VÍNCULOS AMOROSOS Y BUEN TRATO

Si tu interés es el de promover las relaciones de buen trato mutuo y de buen trato contigo misma el taller te hará reflexionar sobre cómo estableces tus vínculos amorosos y tu convivencia en pareja.

### DESARROLLO PERSONAL PARA HOMBRES

Hombres que queráis aumentar vuestro autoconocimiento y bienestar y mejorar vuestros relaciones de pareja para crecer con ella.

### CREANDO JUNTAS

Empodérate a través de la creatividad (pintura, música y creación audiovisual) y expresa tus emociones y vivencias a través de un proceso de creación artística colectiva.

### SEXUALIDAD Y BIENESTAR

Si quieres tener vivencias sanas, positivas y gratificantes en tu sexualidad, te ofrecemos información real, desprovista de mitos y asesoramiento sobre temas relacionados con la sexualidad.

### DERECHOS BÁSICOS

Amplía tu información jurídica sobre los derechos que te amparan, tanto en el ámbito familiar como en el laboral, porque estar informada facilita que nuestras decisiones sean más adecuadas.

### TALLERES DE AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO PARA MUJERES CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

Si tienes algún tipo de discapacidad y quieres mejorar tu autoestima, potenciar tus capacidades, valores y recursos, tomando así el control de tu vida. ¡Apúntate!

### INFORMÁTICA NIVEL 1

Si te sientes perdida en el mundo de las nuevas tecnologías, eres la candidata ideal para hacer este taller. Descubrirás que manejar un ordenador es más fácil y divertido de lo que pensabas.

### INFORMÁTICA NIVEL 2

Recordaras conocimientos sobre Internet, Correo Electrónico, Google Drive; paquete de Microsoft Office avanzando en el mundo de las tecnologías.

### APROVECHA TU MÓVIL: USO DE MÓVIL PARA GESTIONES

Sácale partido a tu *smartphone* resuelve tus dudas de uso del manejo en el uso diario, aplicaciones para gestiones, cómo buscar e instalarlas, liberación de espacio del teléfono. Seguridad en nuestro teléfono.

### AULA ABIERTA

Espacio de encuentro entre charlas, mesas redondas, coloquios, video-forum en colaboración con la Universidad de Alcalá sobre la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres desde distintas perspectivas.

### BATUCADA

Para mujeres que quieran disfrutar del ritmo y movimiento a la vez que reflexionan sobre género.

### CLUB DE LECTURA: LECTURAS VIOLETAS

Conoce, comenta y reflexiona sobre los textos fundamentales del feminismo.

### ESCUELA DE EMPRENDIMIENTO FEMENINO

Espacio de formación para mujeres que tengan un proyecto empresarial en planificación o desarrollo. Seminarios de 4 horas de duración con contenidos como: Redes sociales, Marca personal y Huella digital, *Storytelling* y Comunicación efectiva.

### ESCUELA DE IGUALDAD

Formación dirigida a profesionales y asociaciones sobre igualdad entre mujeres y hombres, feminismo, situación de las mujeres, igualdad en el deporte, relaciones afectivas sanas, recursos para trabajar la igualdad, prevención y detección de la violencia de género... a cualquier asociación o entidad que nos los solicite. Consultar disponibilidad en el Centro Asesor de la Mujer.