

# INFORMACIÓN GENERAL

## SOLICITUDES *Recogida y entrega:*



Desde el 10 hasta el 23 de septiembre



Preinscripción presencial en el Centro Municipal de la Mujer e Igualdad  
Calle San Eugenio, Nº 8  
Teléfono 91 208 04 59  
Lunes a viernes de 9:00h a 13:00h  
Lunes a jueves de 17:00h a 19:00h



Preinscripción por correo electrónico escribiendo a:  
inscripcionesgetafeigualdad@gmail.com, indicando datos personales,  
teléfono, email de contacto y taller solicitado.

*\*Si hubiera más solicitudes que plazas, se realizará un sorteo público el 24 de Septiembre a las 12:00h. Las personas que no hayan sido seleccionadas, pasarán a formar parte de una lista de espera.*

## CONFIRMACIÓN DE ASISTENCIA



Los listados de participantes estarán expuestos el día 28 de septiembre a las 12:00h.

Se contactará con las personas solicitantes del 28 al 30 por teléfono, email o presencialmente.

**La NO confirmación por parte de la persona interesada dará lugar a su exclusión de la lista.**

*\*Los talleres podrán ser suspendidos si el número de asistentes es menor de 10 participantes.*

# OFERTA DE FORMACIÓN mujer e igualdad

## RECUPERACIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL



## RELACIONES SALUDABLES EN IGUALDAD Y CORRESPONSABILIDAD



ORGANIZA:



COLABORA:



COFINANCIA:



IMPARTE:



Actividad cofinanciada al 50% por Fondo Social Europeo, en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el periodo 2014-2020, Eje 1.

Centro Municipal de la Mujer e Igualdad

Calle San Eugenio, Nº 8

Teléfono 91 208 04 59

Lunes a viernes de 9:00h a 13:00h

Lunes a jueves de 17:00h a 19:00h

# Acciones para familias

Actividades para menores de 5 a 12 años, acompañadas por una persona adulta de su familia. Las sesiones son independientes unas de otras, y tienen dos horas de duración.

## Escape Room en Familia por la Igualdad

¡Kaulike necesita tu ayuda!. Ha hecho un descubrimiento importantísimo: la fórmula para conseguir la igualdad. Pero le están persiguiendo y ha tenido que esconderla. ¿Lograréis encontrarla y salir de la biblioteca itinerante en 30 minutos?.

- CENTRO CÍVICO PERALES**  
Fecha: 16 de Octubre.  
Horario: Sábado  
Turno I de 12:00h a 12:30h  
Turno II de 12:30h a 13:00h  
Turno III de 13:00h a 13:30h  
Turno IV de 13:30h a 14:00h

## Risoterapia, en familia

Duración: 1 sesión de 2 horas

La risa favorece la producción de hormonas en el cerebro que ayudan a un buen equilibrio psíquico, lo que ocasiona bienestar, serenidad, reducción de la ansiedad y aumento de la creatividad. ¡Ven a reír en familia!

- CENTRO CÍVICO ALHÓNDIGA**  
Fecha: 22 de Octubre.  
Horario: Viernes de 17:30h a 19:30h
- CENTRO CÍVICO PERALES**  
Fecha: 23 de Octubre.  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h.

## Habilidades de comunicación, en familia

Duración: 1 sesión de 2 horas

En esta actividad aprenderemos de forma práctica, dinámica y divertida, estrategias para que la comunicación entre padres/madres e hij@s, fluya ¡anímate a descubrir cómo!

- CENTRO CÍVICO S. ISIDRO**  
Fecha: 23 Octubre.  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h.
- CENTRO CÍVICO BERCIAL**  
Fecha: 20 Noviembre  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h

## Emociones desagradables, ¿las afrontamos juntos/as?

Duración: 1 sesión de 2 horas

Rabia, miedo, tristeza... todas las personas las sentimos pero no sabemos qué hacer con ellas, ¿y si ayudamos a nuestro@s hij@s a gestionarlas adecuadamente?, ¡es posible!

- CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD**  
Fechas: 23 de Octubre.  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h.
- CENTRO CÍVICO S. ISIDRO**  
Fecha: 13 de Noviembre  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h.

## ArteTerapia, en familia

Duración: 1 sesión de 2 horas

Anímate a vivir un espacio de encuentro, juego, creación y expresión emocional a través del arte donde toda la familia participa de este momento de creación a través de distintos medios y soportes plásticos.

- CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD**  
Fechas: 6 de Noviembre.  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h.
- CENTRO CÍVICO BERCIAL**  
Fecha: 12 de Noviembre  
Horario: Viernes de 17:30h a 19:30h

## Relajación y control del estrés en familia

Duración: 1 sesión de 2 horas

Eliminar estrés, incrementar la concentración y mejorar la convivencia dentro del hogar, ¡todo esto es posible!. Anímate a vivirlo en esta sesión donde la familia al completo disfrutará de una experiencia llena de serenidad.

- CENTRO CÍVICO PERALES**  
Fecha: 6 de Noviembre.  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h.
- CENTRO CÍVICO GETAFE NORTE**  
Fecha: 20 de Noviembre.  
Horario: Sábado de 12:00h a 14:00h.

# Acciones para personas adultas

## Educar disfrutando

Duración: 16 horas; 4 sesiones de 2 horas cada nivel.

Espacio de reflexión y formación sobre diferentes aspectos relevantes en la educación de hijas e hijos; mejora tus habilidades y herramientas para criar disfrutando, libres de expectativas ni sesgos, ¡es posible!

- CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD**  
Fechas:  
Nivel I : 5, 19 y 26 de Octubre y 2 de Noviembre.  
Nivel II: 9, 16, 23 y 30 de Noviembre  
Horario: Martes de 17:00h a 19:00h.

## Autoconcepto, autoconocimiento y autoestima

Duración: 15 horas. 6 sesiones de 2 horas y 1 sesión de 3 horas.

¿Sabes quién eres ahora? Atrévete a conocerte mejor, mejorar tu autoestima y ¡coger las riendas de tu vida!

- CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD**  
Fechas: 6, 13, 20, 27 de Octubre; 3, 10 y 17 de Noviembre  
Horario: Miércoles de 10:00h a 12:00h.

## Lidera tu bienestar mediante el autocuidado

Duración: 8 horas; 4 sesiones de 2h.

Centrar las energías en cuidarte es el camino hacia el bienestar. Ven y aprende a mirarte de forma práctica y eficaz, desde otro lugar, siendo más libre y consciente.

- CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD**  
Fechas: 15, 22, 29 de Octubre y 5 de Noviembre.  
Horario: Viernes de 17:30h a 19:30h.
- CENTRO CÍVICO BERCIAL**  
Fechas: 5, 12, 19 y 26 de Noviembre.  
Horario: Viernes de 10:00h a 12:00h.

## Rie, duerme, ¡vive!

Duración: 8 horas; 4 sesiones de 2 horas.

Mediante estrategias prácticas recuperaremos la autoconfianza, mejoraremos la salud y las relaciones sociales, trabajaremos la alegría de vivir y aprenderemos a dormir más y mejor, ¿te animas?

- CENTRO MUNICIPAL MUJER E IGUALDAD**  
Fecha: 18 y 25 de Octubre; 8 y 15 de Noviembre.  
Horario: Lunes de 17:30h a 19:30h.
- CENTRO CÍVICO GETAFE NORTE**  
Fecha: 5, 12, 19 y 26 Noviembre.  
Horario: Viernes de 18:00h a 20:00h

## Nutrición y equilibrio emocional

Duración: 7,5 horas; impartidas en 4 sesiones.

¿Comes para aplacar emociones? Tal vez aún no seas consciente pero existe un vínculo entre emoción y alimentación que podemos aprender a manejar de forma sana a la par que nos reconciliamos con nuestro cuerpo, saciando el hambre emocional.

- CENTRO CÍVICO PERALES**  
Fecha: 18 y 25 de Octubre; 8 y 15 de Noviembre.  
Horario: Lunes de 18:00h a 20:00h
- CENTRO CÍVICO S. ISIDRO**  
Fecha: 15, 22, 29 de Octubre y 5 de Noviembre.  
Horario: Viernes de 10:30h a 12:30h.

