



PROGRAMA PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES ABRIL - MAYO 2022

CORRESPONSABILIDAD Y CONCILIACIÓN: CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Este programa intenta actuar sobre los distintos ámbitos sociales donde todavía existe la discriminación y desigualdad entre mujeres y hombres, incentivando actitudes cooperativas para mejorar la corresponsabilidad y la autonomía personal. Se trata de desarrollar y fomentar actitudes familiares más igualitarias, para alcanzar un mayor equilibrio en el reparto de responsabilidades domésticas, al mismo tiempo que se aclaran conceptos sobre igualdad, género, conciliación, corresponsabilidad, etc.

Estos programas están cofinanciados por el *Fondo Social Europeo, la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Navalcarnero, y son de carácter gratuito.*

TALLERES EN FAMILIA

Espacio lúdico de ocio e interacción, diseñado para familias. Donde madres, padres, abuelos, abuelas y sus hijos e hijas, puedan compartir juegos, actividades y espacios para trabajar desde el desarrollo de la inteligencia emocional, las competencias básicas para la consolidación de la igualdad y la corresponsabilidad en el ámbito privado de una manera divertida y saludable.

**Estás actividades están diseñadas para el trabajo conjunto de menores de 4 a 12 años (según taller) en compañía de una persona adulta y responsable de su familia (padre, madre, abuelo, abuela, o persona tutora...)*

IGUALDAD EN FAMILIA

Celebramos el Día internacional de las Familias.

TALLERES “NOS DAMOS LA CHAPA Y ESTAMPADO DE CAMISETAS”

Viernes, 13 de mayo.

Horario: 17.30 horas.

Lugar: Casa de la Cultura. C/ Libertad, 29.

Dirigidos a: familias con menores de 5 a 12 años. Plazas limitadas.

Aforo limitado. Inscripciones desde el 28 de abril, hasta completar grupo.



CUENTACUENTOS “EL LIBRO DE GLORIA”

A cargo de Begoña Isbert.

VIERNES, 20 de mayo

Horario: 17:30 a 18:30h

Dirigido a: familias con menores a partir de 4 años.

Inscripciones desde el 9 de mayo. Aforo limitado

Lugar: Biblioteca Municipal. Jose Maria Bausá. Plaza de las Letras s/n.

PROGRAMA DE CONCILIACIÓN, CORRESPONSABILIDAD Y USOS DEL TIEMPO

En la gestión de nuestra cotidianidad los roles de género determinan los diferentes usos del tiempo de hombres y mujeres. La vivencia diferenciada se convierte en un indicador de las desigualdades existentes, visibilizando el tiempo que dedican a la familia, mercado laboral, y a otras actividades. Avanzar hacia la igualdad implica a todas las personas. Pero podemos realizar pequeños cambios cada quien en su entorno y así ir creando “nuevas rutas de igualdad”.

TALLER “INTELIGENCIA EMOCIONAL: INTEGRÁNDOLA EN EL DIA A DÍA”

Desarrollar la inteligencia emocional, la confianza en una/o misma/o la capacidad de comunicación y de influir positivamente en las personas del entorno. Conocer los puntos fuertes personales y descubrir la forma de desarrollarlos, así como las áreas de mejora. Analizar las emociones y el género, y tomar conciencia de la autogestión emocional. Adquirir habilidades para percibir e identificar las emociones, expresar los sentimientos y trabajar las cargas emocionales.

Contenidos: Autoconcepto y autoconocimiento. Autoestima y el amor a una/o misma/o. La asertividad. La inteligencia emocional. Autogestión y regulación emocional. La escucha del cuerpo emocional. Proyectos propios (personales, relacionales y sociales).

Miércoles, 4, 11, 18 y 15 de mayo.

Horario: 17.30 a 19.00 horas

Plazas: 18

Lugar: Centro de Formación Beatriz Galindo. C/ Charcones, 9.

Dirigido a mujeres y hombres, jóvenes y adultas/os del municipio. **Inscripciones desde el 5 de abril hasta completar grupo.**



PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LAS MUJERES

TALLER “MENOPAUSIA: UNA ETAPA VITAL DE CAMBIOS”

Aumentar el bienestar físico, emocional y mental de las mujeres. Facilitar herramientas de autocuidado y generar un espacio de relación y debate común sobre las posibles estrategias de autocuidado en relación a nuestros cuerpos, malestares y estereotipos de género. La importancia de la salud en esta etapa por las modificaciones que sufre el organismo, posibles complicaciones hormonales, metabólicas o patológicas y cómo podemos prevenirlas.

Contenidos: Menopausia y síntomas, menopausia y deporte, menopausia y salud, menopausia y alimentación, etc.

Viernes, 22 de abril

Horario: 10:00 a 12.00 horas. **Plazas: 20**

Dirigido a: mujeres con interés en la materia.

Lugar: Centro de Formación Beatriz Galindo. C/ Charcones, 9. **Inscripciones desde el 5 de abril hasta completar grupo.**

TALLER “HÁBITOS SALUDABLES: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN”

Aumentar el bienestar físico, emocional y mental de las mujeres. Facilitar herramientas de autocuidado. Generar espacios de reflexión y debate común sobre las posibles estrategias de autocuidado en relación a nuestros cuerpos, malestares y estereotipos de género. Aprender a relacionarnos con la comida.

Contenidos: Pensamiento, emoción, cuerpo y acción. Precepción de la propia salud. Salud mental y mujeres. Estereotipos que afectan a la salud. Cánones de belleza y cuerpos diversos. Trastornos de la conducta alimentaria. Las dietas, alimentación, saludable, alimentación y nutrición. ...etc.

Jueves, 5, 12, 19 y 26 de mayo.

Horario: 10:00 a 12.30 horas.

Plazas: 20

Dirigido a: mujeres jóvenes y adultas con interés en la materia.

Lugar: Centro de Formación Beatriz Galindo. C/ Charcones, 9. **Inscripciones desde el 5 de abril hasta completar grupo.**



PROGRAMA DE EMPLEO, PROMOCIÓN PROFESIONAL Y LIDERAZGO

TALLER “MI NEGOCIO: DE LA IDEA A LA PUESTA EN MARCHA”

Proporcionar las habilidades necesarias que faciliten a la emprendedora el éxito de su proyecto, desarrollando y mejorando las capacidades que les ayudarán en la puesta en marcha, la consolidación y el éxito de su negocio. Este taller propone el apoyo y acompañamiento personalizado que facilite a la emprendedora el desarrollo de su proyecto.

Contenidos: La idea. Estudio de competencias. La marca persona. Registro de propiedad industrial, intelectual y registro mercantil. El entorno legal y económico. Las ventas, el marketing y la comunicación.

Miércoles, 11,18 y 25 de mayo

Horario: 10:00 a 12.00 horas. **Plazas:** 18

Dirigido a: mujeres con una idea Empresarial y/o empresarias, y mujeres en búsqueda activa de empleo.

Lugar: Centro de Formación Beatriz Galindo. C/ Charcones, 9.

Inscripciones desde el 5 de abril hasta completar grupo.

Miércoles 27 de abril

CHARLA INFORMATIVA SOBRE ENDOMETRIOSIS “El dolor de regla no es normal”

Si la regla no te permite hacer vida normal, puedes tener Endometriosis. Los síntomas más habituales son: Dolor intestinal, náuseas, vómitos y dificultad para comer o digerir durante la menstruación, sensación grande de cansancio o falta de energía, menstruaciones abundantes, o muy irregulares, dolor de regla fuerte, dolor durante o después de tener relaciones sexuales, etc.

A cargo de: Begoña Mella Moyano, Voluntaria Endo Formadora en ENDOMAD (Asociación de afectadas de Endometriosis de Madrid)

Miércoles, 27 de abril

Horario: 17.30 horas

Lugar: Centro de Formación Beatriz Galindo. C/ Charcones, 9. **Inscripciones hasta el 22 de abril.**

Viernes, 29 de abril

TEATRO

MAMUSHKA, LAS MUJERES QUE HABITAN EN MÍ.

A cargo de. Compañía María Alarcón.

Dirección: Sara Escudero. **Género:** Comedia

En una mujer conviven varias mujeres, una dentro de la otra. En este monólogo ágil y divertido, pero con sabor a tragicomedia, nuestra protagonista nos invita a recorrer parte de ese universo femenino. Mamushka nos habla de la presión que sentimos por cumplir con todo lo que se espera de nosotras. Las mujeres, sin dudas, se sentirán identificadas. Y los hombres, quizás, comprendan muchísimas cosas. Quizás, no sé, quién sabe... ¿Se puede ser HOT, SEÑORA, FLACA, JOVEN, ¿SUPER MADRE, COCINERA, NOVIA, AMIGA, GUERRERA? No, no se puede. María Alarcón le pone cuerpo y alma a este viaje, escrito por Claudia A. Morales y amadrinado por Sara Escudero. Un trío de mujeres que saben que humor es tragedia más tiempo y que nos invitan a reír de todo aquello que alguna vez dolió. Con humor ácido e ironía, Mamushka es un recorrido por algunas de esas mujeres. Porque todas, sería demasiado.

Lugar: Teatro Municipal Centro. Pza. del Teatro s/n

Horario: 20.30 horas

Gratis. Recogida de entrada en Concejalía de Cultura, en taquilla una hora antes de la representación y a través de la plataforma www.giglon.com



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inicio de inscripciones a partir del 7 de abril hasta cubrir plazas

Área de Igualdad. Concejalía de Bienestar Social.

Pza. Francisco Sandoval, 1. 28600-Navalcarnero

Tel.: 91.810.12.51/12.90

Horario: 9:30 a 14:00 horas. igualdad@ayto-navalcarnero.com

NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES

1. Las inscripciones se realizarán o bien de manera presencial o vía correo electrónico.
2. La ficha de inscripción deberá ir firmada y debidamente cumplimentada con todos los datos solicitados. **NO SERÁN ACEPTADAS SIN DATOS COMPLETOS Y SIN FIRMA.**
3. Las inscripciones serán por orden estricto orden de llegada. Y no se admitirán inscripciones antes de las fechas indicadas para cada actividad.
4. El número de plazas en cada taller es el que aparece estipulado en la información de los mismos. Una vez completas las plazas, se abrirá una lista de reserva.
5. En caso de baja de un taller, la persona inscrita deberá comunicarlo lo antes posible al Área de Igualdad., con el fin de dar paso a la lista de reserva, o bien de manera telefónica o bien vía correo electrónico.
6. La falta de asistencia no justificada y continuada en las actividades, supondrá la pérdida de la plaza de dicha actividad.
7. El área de Igualdad se reserva la posibilidad de anular o aplazar alguno de los talleres si en ellos no hubiera un número suficiente de personas para su desarrollo.
8. En el caso de los talleres mixtos dirigidos a mujeres y hombres, se tenderá al equilibrio de participantes de ambos sexos y la preferencia según taller.
9. La firma de la inscripción implica la aceptación de las normas. Así mismo se autoriza a la Concejalía y a medios que se autoricen debidamente ante el Ayuntamiento, a grabar y fotografiar las actividades, con el fin de promocionar y dar a conocer el trabajo que se realiza, a no ser que la/el participante manifieste su deseo expreso de no dar consentimiento dirigiéndose a la Concejalía de Bienestar Social, Área de igualdad por escrito.
- 10- Todos los talleres se registrarán por el protocolo establecido por las autoridades sanitarias con motivo del COVID19.
- 11.- Todas las actividades del PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD, SALUD, CONCILIACIÓN, CORRESPONSABILIDAD, USOS DEL TIEMPO, LIDERAZGO, PROMOCIÓN PROFESIONAL Y EMPLEO, **están Cofinanciadas al 50% por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid**, en el marco del Programa Operativo FSE 2014-2020, Eje 1 Fomento del empleo sostenibles y de calidad y de la movilidad laboral. Prioridad de inversión 8.4.
- 12.- La actividad de Teatro, esta financiada con cargo al **PACTO DE ESTADO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO** del Gobierno de España a través del Ministerio de Igualdad.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Concejalía de Bienestar Social. Área de Igualdad.

Horario: de 10:00 a 14:00 horas / Tlfs: 91.810.12.90/91.810.12.51
mujer@ayto-navalcarnero.com / igualdad@ayto-navalcarnero.com