



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



Comunidad de Madrid



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD ENTRE MUJERES Y HOMBRES

FEBRERO A ABRIL DE 2018

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.

TODAS Y TODOS ON-LINE: ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA, REDES SOCIALES Y USO DEL SMARTPHONE

En este taller aprenderás conocimientos básicos sobre el uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación. Conocer y comprender su uso y utilizarlas de forma responsable y adecuada, junto con la optimización de la gestión del tiempo y la conciliación.

Redes sociales (Facebook, Twitter, LinkedIn, Pinterest...) el acceso on-line a la Administración, uso del Smartphone como herramientas para el empoderamiento de las mujeres y de la corresponsabilidad de los hombres.

Lunes 26/Febrero al 23/Abril Horario: 10:00 a 12:00 h. N.º horas: 16 Inicio: 26 febrero
Dirigido a preferentemente mujeres, con conocimientos básicos en el uso de PC.

Plazas: 16

Lugar: Centro de Formación "Beatriz Galindo", Charcones, 9

COCINA FÁCIL Y SANA (Básico- Nivel 0)

Aprender a elaborar recetas saludables y fáciles, manipular alimentos y útiles de cocina, organización de la compra y elaboración de menús. **VEN Y ATRÉVETE CON LA COCINA.**

Dirigido a: preferentemente hombres adultos y mujeres adultas sin conocimientos de cocina. En este taller tendrán preferencia los hombres para favorecer la conciliación y la corresponsabilidad.

Lunes, del 2/Abril al 23/Abril Horario: 10:00 a 12:00 h. N.º horas: 8 Inicio: 2 de abril
Plazas: 16 Lugar: Centro de Formación "Beatriz Galindo", Charcones, 9



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



PROGRAMA DE GESTIÓN DEL TIEMPO: Nuestro tiempo, nuestra vida

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”.

TIEMPO PARA TÍ

Aquí tendrás un espacio para reflexionar, compartir y tomar conciencia de la importancia del uso racional del tiempo, así como indagar en nuestros valores, creencias y motivaciones para poder elaborar nuevas habilidades y herramientas que mejoren la calidad de vida.

Dedicarte un tiempo propio es vital para tu salud y desarrollo.

¿TE LO VAS A PERDER?

Dirigido a mujeres y hombres, jóvenes y adultas/os del municipio

Martes, 20 febrero al 24 de abril Horario: 10 a 12:30h N.º horas: 25 Inicio: 20 de febrero

Plazas: 20 Lugar: Centro de Formación “Beatriz Galindo”. Charcones, 9

MINDFULNESS: Hacia una gestión del tiempo eficaz y con consciencia

Aprender a relacionarnos con el momento presente, con el aquí y el ahora. Nos daremos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestras emociones y vivencias diarias. Mejorar la calidad del ciclo vital en el que se nos encontramos, y disfrutar plenamente esta etapa de la vida llena de posibilidades.

¿TE ATREVES? Te esperamos

Miércoles de 28 de febrero al 25 de abril Horario: 9.30 a 12:30h N.º horas: 24

Inicio: 28 de Febrero

Dirigido a mujeres adultas y hombres adultos del municipio

Plazas: 16 Lugar: Centro de Formación “Beatriz Galindo”. C/ Charcones, 9



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



TALLERES EN FAMILIA

Espacio lúdico de ocio e interacción, diseñado para familias. Dónde madres, padres, abuelos/as y sus hijas/os, nietos/as 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.

*Esta actividad está diseñada para el trabajo conjunto de menores de 7 a 12 años, en compañía de una persona adulta y responsable de su familia (padre, madre, abuelo/a, tutor/a...)

COCINA EN FAMILIA

Dirigido a: familias con menores de 7 a 12 años.

Jueves, del 1/Marzo al 26 de abril Horario: 17:30 a 19:00h N.º horas:12 Inicio: 1 marzo
Plazas: 14 (7 menores y 7 adultas/os)

Lugar: Centro de Promoción al Desarrollo “Beatriz Galindo”. C/ Charcones, 9

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

TALLER “BUEN TRATO, AUTOESTIMA Y SEXUALIDAD”

Conocer, aprender y practicar el buen trato en nuestras relaciones interpersonales, para favorecer el desarrollo personal, la autoestima, el reconocimiento de las emociones, el cuerpo, la escucha y la comunicación. Mejorar el autocuidado, potenciar el asertividad y la afectividad. Espacio para compartir experiencias, como vivir (nos) y amar (nos) en todas las etapas de la vida.

DATE TU ESPACIO Y LUGAR!!! Te esperamos

Viernes 2 de marzo al 27 de abril Horario: de 10:15 a 12:45h N.º horas: 20 Inicio: 2/Marzo

Dirigido a: mujeres jóvenes y adultas del municipio.

Plazas: 16 Lugar: Centro de Tercera Edad, Pozo Concejo, 9

¡TE ESPERAMOS!

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Inicio de inscripciones a partir del 12 de febrero

Área de Igualdad. Concejalía de Bienestar Social.
Pza. Francisco Sandoval, 1. 28600-Navalcarnero

Horario: de 10:00 a 14:00 horas. Técnica de igualdad

mujer@ayto-navalcarnero.com www.navalcarnero.es

Facebook: BienestarSocial Navalcarnero

Telf.: 91.810.12.90/91.810.12.51



AYUNTAMIENTO DE NAVALCARNERO



NORMAS DE INSCRIPCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES

- . - Las inscripciones se realizarán o bien de manera presencial o vía correo electrónico. No pudiéndose realizar más de 2 inscripciones por persona.
- . - La ficha de inscripción deberá ir firmada y debidamente cumplimentada con todos los datos solicitados. **NO SERÁN ACEPTADAS SIN DATOS COMPLETOS Y FIRMA.**
- . - Las inscripciones serán por orden de llegada
- . - 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.
- . - En caso de baja de un taller, la persona inscrita deberá comunicarlo lo antes posible a la Concejalía con el fin de dar paso a la lista de reserva, o bien de manera telefónica o bien vía correo electrónico.
- . - La falta de asistencia no justificada en las actividades, supondrá la pérdida de la plaza de dicha actividad.
- . - 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.
- . - 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.
- . - 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.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Concejalía de Bienestar Social. Área de Igualdad
Pza. Francisco Sandoval, 1- 28600-Navalcarnero
Horario: de 10:00 a 14:00 horas
Técnica de Igualdad
Tlfs: 91.810.12.90/91.810.12.51
mujer@ayto-navalcarnero.com
www.navalacarnero.es