

# INSCRIPCIÓN A TALLERES DEL AULA ABIERTA MUJERES

Plazo de inscripción: **del 6 al 14 de septiembre de 2018**

Lugar: de manera presencial en la Concejalía de Igualdad y Mujer o en registro municipal (Atención a la Ciudadanía) y on-line en los siguientes links:

- <https://inscripciones.rivasciudad.es/taller-castellano-18/> (Formación en Lengua Castellana y Conocimiento del Medio para el ejercicio de la ciudadanía)
- <https://inscripciones.rivasciudad.es/taller-aula-abierta-mujeres-18/> (Otros talleres del Aula Abierta de Mujeres)

\*Las inscripciones on-line se abrirán a las **10:00 horas del 6 de septiembre hasta el 14 de septiembre a las 23:59 horas.**

Horario de atención durante el periodo de inscripción en la Concejalía de Igualdad y Mujer será: de **lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:00, viernes de 10:00 a 14:00 horas.**

Los listados de las mujeres que obtengan plaza en los talleres se publicarán en el tablón de anuncios de la Concejalía de Igualdad y Mujer a partir del **día 21 de septiembre de 2018.**

Los talleres darán comienzo en las fechas establecidas siempre y cuando se cubra un mínimo de 8 a 10 plazas.

TALLERES SUJETOS a precios públicos BOCM Nº 196 de martes 17 de agosto de 2010 pág. 341  
EL PRECIO DE CADA TALLER ES DE 15 EUROS/TRIMESTRE SALVO LAS BONIFICACIONES Y REDUCCIONES.

## TALLERES ANUALES

### TALLERES DE DESARROLLO CORPORAL

#### RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO

Taller para cuidarnos más y mejor, a través de la respiración, la relajación y otros ejercicios.

Lunes de 10.00 a 12.00 (25 plazas) o de 12.00 a 14.00 (25 plazas)

Martes de 16.00 a 18.00 (15 plazas) o de 18.00 a 20.00 (15 plazas)

Lugar: Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo (mañana), Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales, Parque Asturias s/n (tarde).

Comienzo: 24 y 25 de septiembre

#### ESCUCHANDO MI CUERPO PARA CONOCERME MEJOR Y MEJORAR MI SALUD

Taller especialmente indicado para mujeres con dolencias de movilidad. En él se realizan ejercicios suaves y armónicos para escuchar y entender nuestros malestares y aprender a aliviarlos.

Miércoles de 10.00 a 12.00 (25 plazas)

Lugar: Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo

Comienzo: 26 de septiembre

#### AUTOCONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL

El objetivo de estos talleres va dirigido a conocer mejor nuestro cuerpo y su capacidad de expresión, acción y movimiento.

Miércoles de 12.00 a 14.00 (25 plazas)

Lugar: Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo

Comienzo: 26 de septiembre

#### RITMO, ESPACIO Y MOVIMIENTO

Taller dirigido a mujeres que busquen expresarse a través del ritmo y el movimiento, realizando trabajos dinámicos, con gasto energético, juego y comunicación dentro del grupo.

Viernes de 11.00 a 13.00 (25 plazas)

Lugar: Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo

Comienzo: 28 de septiembre

#### AUTODEFENSA

Si queremos aprender a potenciar las habilidades físicas y la capacidad de detectar y defendernos ante las agresiones... este es nuestro taller!

Miércoles de 10.00 a 12.00 (15 plazas)

Miércoles de 18.00 a 20.00 (15 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: 26 de septiembre

#### TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE LA CREATIVIDAD Y LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA

##### PINTURA

Este taller tiene por objetivo desarrollar nuestra capacidad artística, enriqueciendo nuestro mundo emocional a través de las artes plásticas.

Martes de 10.00 a 12.00 (12 plazas)

Miércoles de 10.00 a 12.00 (12 plazas)

Jueves de 10.00 a 12.00 (12 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: 25, 26 y 27 de septiembre

##### TEATRO

En este taller el teatro nos servirá como medio de expresión, transformación personal y colectiva así como actividad artística, imaginativa y creativa. Se participará en una actuación dirigida a la ciudadanía de Rivas, al final del curso.

Lunes de 17.30 a 20.00 (15 plazas)

Miércoles de 17.30 a 20.00 (15 plazas)

Lugar: Salón de Actos. Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales, Parque Asturias s/n

Comienzo: 24 y 26 de septiembre

## TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE EL DESARROLLO PERSONAL Y LA REFLEXIÓN

### AUTOESTIMA CORPORAL Y EMOCIONAL

La comunicación es un proceso vital, aprender a comunicar lo que deseamos, lo que queremos y lo que pensamos puede ayudarnos a reforzar nuestra autoestima.

Jueves de 10.00 a 13.00 (15 plazas)

Jueves de 16:30 a 19:30 (15 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: 27 de septiembre

### HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES PARA EL CAMBIO "MI MALETA DE RECURSOS"

En este taller se potencia el autoconocimiento, la exploración personal y la reelaboración de necesidades, deseos e intereses propios. Tomando conciencia del estado actual con respecto a nuestros proyectos vitales. Favoreciendo el aprendizaje de estrategias y recursos de autoconciencia y regulación emocional para nuestra autoestima y empoderamiento a partir de un auto concepto ajustado y potenciador.

Lunes de 10.00 a 13.00 (15 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias s/n

Comienzo: 24 de septiembre

### ARTETERAPIA Y CUERPO "LIBER-ARTE"

Taller trimestral de arte terapia y expresión corporal.

En este taller las mujeres lograrán la adquisición de claves para la integración mente, emoción y cuerpo, mejorar el autoconocimiento a través de la atención plena, la escucha interior, la expresión artística y corporal, la canalización y el logro de objetivos propios. Todo ello basado en recursos y técnicas de Arteterapia, Proceso Corporal Integrativo y Mindfulness.

Miércoles de 17.00 a 20.00 (15 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: 26 de septiembre

### AUTOCUIDADOS: UNA HABITACIÓN PROPIA

Taller trimestral de autocuidado y autoestima.

Se trata de un Seminario continuado de 12 sesiones.

El seminario propone facilitar un espacio compartido de mujeres, sobre autoconocimiento, autoestima, valoración del tiempo y el espacio propio. Así como conocer y promover claves para el logro de proyectos vitales enmarcados en relaciones de autocuidado y corresponsabilidad.

Se favorecerá el aprendizaje de recursos sobre conciencia plena (mindfulness) para la autorregulación emocional-mental-corporal en la vida cotidiana, así como el compartir

grupales sobre habilidades y herramientas para la conciliación y gestión de tiempos y espacios, desde la autoconciencia y construir procesos de cambio necesarios.

El seminario está organizado en cuatro bloques:

- YO SOY Y SIENTO...
- ESPACIO Y TIEMPO PARA QUERERME
- TIEMPOS DE CAMBIO
- UNA HABITACIÓN PROPIA

Miércoles de 10.00 a 13.00 (15 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales. Parque Asturias, s/n.

Comienzo: 26 de septiembre

### **OTROS TALLERES DE EMPODERAMIENTO**

#### **FORMACIÓN EN LENGUA CASTELLANA Y CONOCIMIENTO DEL MEDIO PARA EL EJERCICIO DE LA CIUDADANÍA**

Espacio cuyo objetivo es facilitar el empoderamiento, la autonomía, el bienestar personal de las mujeres migrantes del municipio.

Los días de asistencia (entre lunes y jueves) dependerán de los niveles asignados a las mujeres por las talleristas, según sus conocimientos del idioma castellano (básico, intermedio y avanzado).

El horario en todos los casos será de 10.30 a 12.30

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales

Apertura del Curso: 28 de septiembre de 2018 de 11 a 12h.

Comienzo de los cursos: 1, 2, 3 y 4 de octubre

### **TALLERES GRATUITOS**

#### **MOVILIZÁNDOTE: RECURSOS DIGITALES PARA LA ORGANIZACIÓN COTIDIANA Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO**

Espacio para conocer y mejorar el uso de tu Smartphone y todas sus diferentes posibilidades para la vida cotidiana, empoderándote digitalmente:

- Configuración, pin, puck, íconos, descarga de aplicaciones, seguridad.
- Participación en Redes: Whatsapp, Facebook y Twitter.
- Realización de gestiones telemáticas.
- Herramientas y aplicaciones para la organización cotidiana. Atención a los acosos cibernéticos.

Miércoles de 17.00 a 20.00 (16 plazas)

Lugar: Área de Ciudadanía, Igualdad y Derechos Sociales, Parque de Asturias, s/n

Comienzo: Los días 3, 10, 17 y 24 de octubre