

INSCRIPCIÓN A TALLERES DEL AULA ABIERTA MUJERES

Plazo de inscripción: **del 9 al 13 de septiembre de 2019**

TALLERES DE DESARROLLO CORPORAL

RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO

Descripción: Dedicamos un tiempo para conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través de tu cuerpo. Se aprenderá a nombrar las emociones, identificarlas y abrazarlas aceptándolas. Nos permitiremos sentir todo aquello que quizá hemos reprimido o no sabíamos que sentíamos. Rastreamos cada emoción hasta llegar a comprender su función, su mensaje y la integraremos como parte de nuestra propia biografía y experiencia vital. Mediante la relajación y la meditación nos acercaremos a las sensaciones que recorren nuestro cuerpo y descifraremos el lenguaje corporal de nuestras emociones estableciendo un diálogo nuevo con nuestro cuerpo y con nosotras mismas.

Jueves de 10.00 a 12.00 (15 plazas) o de **12.00 a 14.00** (15 plazas)

Jueves de 16.00 a 18.00 (15 plazas) o de **18.00 a 20.00** (15 plazas)

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

Comienzo: 26 de septiembre (Taller ANUAL)

Tallerista: Maria Juarez de FAYDU

ESCUCHANDO MI CUERPO PARA CONOCERME MEJOR Y MEJORAR MI SALUD

Descripción: Taller especialmente indicado para mujeres con dolencias y problemas de movilidad. Ejercicios suaves y armónicos para escuchar, entender, aliviar los malestares y las quejas que expresa nuestro cuerpo. Los movimientos se realizan tumbadas en el suelo o sentadas en bancos.

Hay un espacio para hablar e intercambiar impresiones al término de cada sesión.

Miércoles de 10.00 a 12.00 (25 plazas)

Lugar: Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo

Comienzo: 26 de septiembre (Taller ANUAL)

Tallerista: Marta Gutiérrez de FAYDU

AUTOCONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL

Descripción: Actividad psicocorporal dirigida a todas las mujeres, de cualquier edad, que quieran conocer mejor su cuerpo y su capacidad de acción, movimiento y expresión corporal. Se practican ejercicios de respiración, fortalecimiento intenso y largos estiramientos, a la vez que se aprende a evitar lesiones. Disfrutaras del ritmo, el equilibrio, la coordinación. Podrás sacar partido a todo tu potencial corporal mientras avanzas en el conocimiento de tu anatomía.

Miércoles de 12.00 a 14.00 (25 plazas)

Lugar: Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo

Comienzo: 26 de septiembre (Taller ANUAL)

Tallerista: Marta Gutiérrez de FAYDU

RITMO, ESPACIO Y MOVIMIENTO

Descripción del taller: Para mujeres que busquen expresarse a través del ritmo y el movimiento. Trabajo muy dinámico, de mucho gasto energético, juego y comunicación dentro del grupo, a través de todo el espacio.

Supone un reto constante a desarrollar nuestras habilidades técnicas de compás y coordinación; pero permitiéndonos dar salida a las emociones, contactar con otros cuerpos, crear movimientos propios y desarrollar una escucha activa.

Utilizamos danza, coreografía, música y percusión.

Viernes de 11.00 a 13.00 (25 plazas)

Lugar: Polideportivo Municipal Cerro del Telégrafo

Comienzo: 28 de septiembre (Taller ANUAL)

Tallerista: Marta Gutiérrez de FAYDU

AUTODEFENSA

Descripción: Dirigido a todas las mujeres que quieren aprender a defenderse ante las diversas agresiones machistas. Trabajaremos con un método de defensa, WEN DO, que significa camino de mujeres. Esta técnica se adapta a cualquier tipo de mujer, independientemente de su edad y su estado físico, trabajaremos potenciando nuestra fuerza, resistencia física y técnicas de observación y actitud de evaluación de peligros posibles. Así mismo, se trabaja el empoderamiento, el reconocimiento y comprensión del miedo, la seguridad, los cuerpos y roles de nuestra sociedad, etc.

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: 25 de septiembre (Taller ANUAL)

Tallerista: Edurne Casado Profesional de FAYDU

TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE LA CREATIVIDAD Y LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA

PINTURA

Descripción: Las artes plásticas contribuyen a nuestro desarrollo integral, favorecen nuestra creatividad y nuestra capacidad de expresión. Así mismo, muestran una relación clara con el aumento del bienestar psíquico, un incremento de la autoestima, la valoración personal y social y una mejora de la calidad en las relaciones con nuestro entorno. El taller de pintura se plantea con el objetivo de que las mujeres tengamos un espacio donde encontrarnos con nosotras mismas, en el que demos rienda suelta a nuestra creatividad a través del arte. En él nos reafirmaremos como personas en no desventaja.

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 (Taller ANUAL)

Tallerista: Aída García de FAYDU

TEATRO

Descripción: Hacer teatro como forma de expresión y transformación social. Una propuesta creativa y divertida que nos permite aprender, crecer y enriquecernos en nuestro desarrollo personal. La actividad artística es una forma de expresión que podemos potenciar cada una. Utilizamos el teatro como lenguaje a través de técnicas de participación, desinhibición, formación.

Actividades para despertar la imaginación, la expresión del cuerpo, desarrollar la creatividad, capacidad de juego, la expresión espontánea.

Lunes de 12.35 a 15.00 (15 plazas)

Lunes de 17.30 a 20.00 (15 plazas)

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

Comienzo: 23 y 25 de septiembre (Taller anual)

Tallerista: Patricia Gomendio de FAYDU

TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE EL DESARROLLO PERSONAL Y LA REFLEXIÓN

AUTOESTIMA CORPORAL Y EMOCIONAL

Descripción: “Baja autoestima”, “alta autoestima”, “falta de autoestima”... expresiones habituales en muchas conversaciones, pero... ¿qué es en realidad la autoestima?

La autoestima es el sentimiento valorativo de una misma, lo que nos estimamos como personas, o dicho de otro modo, la suma de la confianza en nosotras mismas, el sentimiento de la propia competencia y el respeto y consideración que tenemos sobre nosotras mismas. Tendemos a valorarnos en función de lo que somos frente a lo que creemos que deberíamos ser.

En el taller nos conoceremos un poco más, aceptándonos y queriéndonos desde nuestra propia mirada.

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 (Taller ANUAL)

Tallerista: Almudena Albi de FAYDU

HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES PARA EL CAMBIO “MI MALETA DE RECURSOS”

Descripción: En este taller se potencia el autoconocimiento, la exploración personal y la reelaboración de necesidades, deseos e interés 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.

Constituye un espacio de encuentro, acompañamiento y aprendizaje colectivo orientado, por un lado, a favorecer el autoconocimiento, la reflexión sobre nuestras actitudes, conductas, emociones, hábitos, así como los condicionantes y atribuciones de género que inciden en nuestra propia narrativa de vida.

Lunes de 10.00 a 13.00 (15 plazas)

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

Comienzo: 23 de septiembre (Taller anual)

Tallerista: Profesional de la Cooperativa Amantara.

ARTETERAPIA Y CUERPO “LIBER-ARTE”

Descripción: 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.

Martes de 17.00 a 20.00 (15 plazas)

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

Comienzo: 24 de septiembre (Taller TRIMESTRAL)

Tallerista: Esperanza Marco, Cooperativa Amantara.

AUTOCUIDADOS: UNA HABITACIÓN PROPIA

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

Miércoles de 17.00 a 20.00 (15 plazas)

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

Comienzo: 25 de septiembre (Taller TRIMESTRAL)

Tallerista: Paloma Regueiro, Cooperativa Amantara

OTROS TALLERES DE EMPODERAMIENTO

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

Descripción: Dirigido a mujeres inmigrantes que quieren dejar atrás la barrera del idioma. En el taller se facilita el aprendizaje del castellano a través de un espacio de integración, adquiriendo las habilidades necesarias para desenvolverse en el desarrollo de la vida cotidiana. Este taller cuenta con el apoyo de mujeres voluntarias que aportan su tiempo y su conocimiento a la integración de otras mujeres.

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: 27 de septiembre de 2019 de 11 a 12h.

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

TALLERES GRATUITOS

ESTRATEGIAS PARA PREVENIR Y RESPONDER AL #CIBERACOSO

Dirigido a mujeres que estén interesadas en conocer e integrar estrategias para prevenir el ciberacoso y que usan tecnologías de la información y la comunicación (ordenadores, smartphones, diferentes redes sociales). El objetivo es identificar violencias machistas y las diferentes formas de acoso en la vida on-line y desarrollar, al mismo tiempo, estrategias propias y colectivas para prevenirlas y responderlas.

Los contenidos se desarrollan en 2 sesiones de 4 horas, y son:

- ¿Qué es la violencia de género / violencia machista?
- ¿Qué es la violencia machista online?
- ¿Qué significa seguridad digital para nosotras?
- Conductas de ciberacoso
- ¿Quién es responsable?
- Consecuencias del ciberacoso
- Estrategias de prevención y respuesta
- Aspectos a tener en cuenta al configurar la privacidad en RRSS
- Autocuidado para lidiar con la violencia
- Algunas respuestas colectivas y campañas contra el ciberacoso
- Configurar juntas la privacidad de nuestras RRSS

Jueves 19 y viernes 20 de septiembre

Horario: De 10.00 a 13.00

Número de plazas: mínimo 8 plazas y máximo 15 plazas

Lugar: - Centro cultural Federico García Lorca (por confirmar)

Tallerista: Rebeca Paz de OtroTiempo

TALLER: "MOVILIZADAS": RECURSOS DIGITALES PARA LA ORGANIZACIÓN COTIDIANA Y LA GESTIÓN TIEMPO

Taller de 8 horas de duración.

Miércoles por la mañana de 10:00 a 12:00 h.

Fechas: miércoles, del 2 al 23 de octubre

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

- Configuración, pin, puck, iconos, 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.

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

Comienzo: 2 de octubre

Tallerista: María Fernandez, Cooperativa Amantara