

## INSCRIPCIÓN A TALLERES DEL AULA ABIERTA MUJERES

Plazo de inscripción: **del 6 al 14 de septiembre 2021**

Se respetaran las medidas vigentes según la situación sanitaria por COVID-19

- Se realizarán a través de la web del Ayto o por teléfono. Plazas limitadas
- Web ayto:  
  
<https://inscripciones.rivasciudad.es/talleres-aula-abierta-mujeres/>  
(Otros talleres del Aula Abierta de Mujeres)
- Teléfono: **91 666 68 66** Horario de atención telefónica durante el periodo de inscripción: de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y lunes y martes de 17:00 a 19:00 horas.
- La inscripción se abrirá a las 10.00 horas del 6 de septiembre y se cerrará el 14 de septiembre a las 23.59 horas.
- Se reservaran plazas en los talleres para mujeres en situación de violencias machistas.
- Podra inscribirse en un máximo de dos talleres de diferentes bloques y a un maximo de dos gratuitos.
- En el caso de vivir en Rivasvaciamadrid pero no encontrarse empadronada puede enviar su solicitud al correo [aulaabierta01@rivasciudad.es](mailto:aulaabierta01@rivasciudad.es) para los talleres gratuitos..
- Para aquel taller y grupo que cuente con mas solicitudes que plazas disponibles se procedera el dia 16 de septiembre a realizar un sorteo publico a las 9:30 horas en el Area Social del parque de Asturias.
- Los talleres darán comienzo en las fechas establecidas siempre y cuando se cubra un **mínimo de 8 plazas**.
- Los listado de las mujeres admitidas se podran consulta en la web o en el tablon de la concejalia en el Area social del Parque de Asturias a partir de 18 de septiembre
- En el caso de obtener plaza nos pondremos en contacto contigo a traves del correo electronico facilitado en la inscripcion.

- Las listas de listas de espera estaran vigentes hasta la finalizacion del curso..
- El pago de los talleres sujetos a precios publicos se formalizara dentro de los 10 primeros dias de inicio del taller.
- La exencion del pago de los talleres se formalizara dentro de los 10 primeros dias de inicio del taller aportado la documentacion necesaria al correo aulaabierta01@rivasciudad.es
- Se podrá perder la plaza si se realizan TRES FALTAS DE ASISTENCIA sin justificar.

**TALLERES SUJETOS a precios públicos BOCM N° 196 de martes 17 de agosto de 2010 pág. 341**  
**EL PRECIO DE CADA TALLER ES DE 45 EUROS/TRIMESTRE SALVO LAS BONIFICACIONES Y REDUCCIONES.**

## TALLERES DE DESARROLLO CORPORAL

### ***RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO. JUEVES***

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 sabemos que sentimos. 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.

**Día y horario:** JUEVES de 10 a 12h;

**Día y horario:** JUEVES de 12 a 14h;

**Día y horario:** JUEVES de 16 a 18h

**Día y horario:** JUEVES de 18 a 20h.

Anual (15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula 4 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 7 de octubre de 2021

**Tallerista:** María Juárez de FAYDU

### ***RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO. VIERNES***

Descripción: Dedicamos un tiempo para conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través de tu cuerpo. Se realizarán ejercicios psicocorporales y reflexiones guiadas; sobre la gestión de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos y conductas; para comprender y mejorar la relación que mantenemos con nosotras mismas y con quienes nos relacionamos.

**Día y horario:** VIERNES de 10 a 12h

Anual (12 plazas/grupo)

**Lugar:** Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo.

**Inicio:** 8 de octubre de 2021

**Tallerista:** Marta Gutiérrez 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.

**Día y horario:** MIÉRCOLES de 10 a 12h

Anual (12 plazas/grupo)

**Lugar:** Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo.

**Inicio:** 6 de octubre de 2021

**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. Disfrutarás del ritmo, el equilibrio, la coordinación. Podrás sacar partido a todo tu potencial corporal mientras avanzas en el conocimiento de tu anatomía.

**Día y horario:** MIÉRCOLES de 12 a 14h

Anual (12 plazas/grupo)

**Lugar:** Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo.

**Inicio:** 6 de octubre

**Tallerista:** Marta Gutiérrez de FAYDU

### ***RITMO, ESPACIO Y MOVIMIENTO***

Descripción: 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. Se utiliza danza, coreografía, música y percusión.

**Día y horario:** VIERNES de 12 a 14h

Anual (12 plazas/grupo)

**Lugar:** Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo.

**Inicio:** 8 de octubre

**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. Asimismo, se trabaja el empoderamiento, el reconocimiento y comprensión del miedo, la seguridad, los cuerpos y roles de nuestra sociedad, etc.

**Día y horario:** LUNES de 17 a 19

Anual (10 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula 4 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 4 de octubre

**Día y horario:** MIÉRCOLES de 17:30 a 19:30 h

Anual (15 plazas/grupo)

**Lugar:** Salon de actos Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 6 de octubre

**Tallerista:** Irene Fernandez 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. Asimismo, 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.

**Día y horario:** Martes de 10 a 12h

**Día y horario:** Miercoles de 10 a 12h

**Día y horario:** Jueves de 10 a 12h

Anual (12 plazas/grupo)

Lugar: Aula 1 Edificio Parque de Asturias

Inicio: 5,6, y 7 de octubre

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, deshibición y formación.

**Día y horario:** LUNES de 12.30 a 15h

**Día y horario:** LUNES de 17.30 a 20h

Anual (15 plazas/grupo)

**Lugar:** Salon de actos Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 27 de septiembre

**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 sentimo de la propia comptetencia y el respeto y consideración que tenemos sobre nosotras mismas. Tendemos a valorarnos en función de lo quequé somos frente a lo que creemos que deberíamos ser. En el taller nos conoceremos un poc más, aceptándoos y queriéndonos desde nuestra propia mirada.

**Día y horario:** JUEVES de 10 a 13h

Anual (15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula 2 Edificio Parque de Asturias

**Día y horario:** JUEVES de 16.30 a 19.30h

Anual (15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula 3 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 7 de octubre

**Tallerista:** Almudena Albi de FAYDU

---

## OTROS TALLERES DE EMPODERAMIENTO GRATUITOS

---

### ***CONSTRUYENDO NUESTRO BIENESTAR***

Todas deseamos que no hubiera distancia entre lo que nos gustaría hacer y lo que realmente hacemos, Revisar nuestros propios sistemas y redescubrir las herramientas y recursos que albergamos. Nos entrenaremos en la comunicacion y la escucha, en la resolucion de problemas, en la toma de decisiones, en el aprendizaje de estrategias y recursos de regulacion de nuestra habilidades emocionales. En grupo se contruiran los puentes que ayuden a emprender el camino hacia el Bienestar para dejar de solo "ESTAR", y pasar a "SER".

**Día y Horario:** MARTES de 10.30 a 13.30h

(10 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula Albergue Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 5 octubre 2021

**Finalización:** mayo 2022

**Tallerista:** Almudena Albi de FAYDU

### ***EXPERIENCIAS CREATIVAS. EL ARTE DE EXPERIMENTAR***

Parte del principio de las artes como agentes de cambio, como herramienta capaz de transformar realidades individuales y colectivas. La vivencia de experiencias artísticas, escénicas, corporales, sensoriales, narrativas y simbólicas es una fuente de sanación y motivación. Así partiendo de distintos recursos creativos se llevaran a cabo metodologias que fomenten el poder sanador de la expresion y que se facilite la vivencia creativa del grupo.

**Día y Horario :** MARTES de 16:30 a 19:30h

(10 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula Sala del gato. Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 5 octubre 2021

**Finalización:** mayo 2022

**Tallerista:** Patricia Gomendio de FAYDU

### ***POBLANDO NUESTRA EXISTENCIA. PUNTO VIOLETA DE LECTURA Y ESCRITURA FEMINISTA***

Descubrir y recuperar el legado de las mujeres escritoras, hacer visible el trabajo de las mujeres en la literatura y combatir la discriminación que han sufrido a lo largo de la historia. Tomar conciencia de la necesidad de gestionar el tiempo personal como un derecho y poder proyectarlo en microrrelatos, cartas, etc.

**Día y Horario :** MARTES de 10.30 a 13.30h

(15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula 2 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 5 octubre 2021

**Finalización:** mayo 2022

**Talleristas:** Patricia Gomendio de FAYDU

### ***DIGITALIZADAS: ACERCATE A LAS TIC***

Los objetivos son potenciar el uso que hacen las mujeres de las nuevas tecnologías, incentivar la participación de las mujeres en el uso de las TIC y favorecer la inclusión de las mujeres en la revolución tecnológica.

**Día y horario:** PRIMER y TERCER LUNES DE MES de 10 a 14h.

(15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula del Centro de Iniciativas Empresariales C/ Crisol, 3

**Inicio:** 4 octubre 2021

**Finalización:** abril 2022

**Talleristas:** Aida García Corrales de FAYDU

### ***CREADORAS Y RECOLECTORAS DE HISTORIAS***

A través de la escritura se conectara con lo mas intimo de nuestro ser y al transformarse en palabra nos sera devuelto todo lo que menos entregado en el acto de imaginarlo, crearlo y plasmarlo en el papel. Además haremos visibles las “estanterías de nuestra propia biblioteca” de escritoras..

**Día y Horario :** Martes de 16:30 a 19:30

(15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula 4 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 5 octubre 2021

**Finalización:** mayo 2022

**Talleristas:** Almudena Albi de FAYDU

### ***EL TIEMPO ES UN PERRO QUE NOS MUERDE PRINCIPALMENTE A LAS MUJERES***

Se trabajara las claves que el Eneagrama nos proporciona, para mejorar en nuestros tiempos y, por tanto, en nuestro bienestar personal. Saber gestionar el tiempo no significa abordar sólo dos actividades aisladas, constituye un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida y abarca miles de actividades; es saber distribuir el tiempo en proporción a nuestras prioridades. La clave estriba en saber priorizar, en detectar cuáles son nuestras necesidades y deseos y llegar a controlar el tiempo, no permitiendo que sea éste quien nos controle. Se desarrollara el “tiempo” también para el disfrute, no solo como una opción vital y un derecho, sino además como una herramienta fundamental de empoderamiento para las mujeres. Quienes moldean el tiempo a sus criterios, son quienes realmente hacen cosas y sienten satisfacción por ello.

**Día y Horario :** Quincenal Lunes de 16:00 a 20:00

(15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula 3 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 20 de septiembre 2021

**Finalización:** 22 de diciembre 2021

**Talleristas:** Maria Martin de FAYDU

### ***¿QUIÉN HACE QUÉ? LIDERAZGO***

A través de la creación de pequeños guiones y videos, se fomentara el autoempleo y el emprendimiento desde un enfoque de genero. Las jornadas mensuales seran espacios creativos que nos permiten reflexionar, compartir y aportar claves y herramientas para implulsar la capacidad emprendedora, reforzando las habilidades de autoliderazgo.

**Día y horario:** Primer jueves de mes de 16 a 20h.

(15 plazas/grupo)

**Lugar:** Aula del Centro de Iniciativas Empresariales C/ Crisol, 3

**Inicio:** 7 de octubre 2021

**Finalización:** mayo 2022

**Tallerista:** Patricia Gomendio de FAYDU

### ***¿QUIÉN HACE QUÉ? CORRESPONSABILIDAD***

A través de la creación de pequeños guiones y videos, se desarrollaran estrategias de distribucion de tareas, se observaran como actuan los roles de genero y se mostrara las diferentes estructuras e familia para promover la conciliacion y la corresponsabilidad. Con la creacion de guiones se estableceran espacios de debate y puesta en comun de experiencia y percepcion personal sobre la conciliacion, gestion, corresponsabilidad, etc etc

**Día y horario:** Primer jueves de mes de 10 a 14h.

(12 plazas/grupo)

**Lugar:** Casa Feminista. C/ Crisol 3

**Inicio:** 7 de octubre 2021

**Finalización:** mayo 2022

**Tallerista:** Patricia Gomendio de FAYDU

### ***GESTIONANDO MIS PAUSAS***

Vamos a crear un espacio sin tiempo, una pausa en nuestras vidas. Un encuentro para parar y permitirnos sentir, escuchar, respirar y conectar con nuestros ritmos vitales. Entendemos el tiempo para el disfrute no solo como una opción vital y un derecho, sino también como una herramienta fundamental de empoderamiento para las mujeres. Gestionar nuestro tiempo dejando espacios para conectar con nosotras mismas es un motor para fomentar la autonomía y la libertad de las mujeres, así como con el impulso de transformar.

**Día y horario:** PRIMER Y TERCER VIERNES DE MES de 16 a 20h.

(15 plazas/grupo)

**Lugar:** Salon de actos Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 5 de noviembre (19 noviembre, 3 y 17 de diciembre 2021)

**Finalización:** abril 2022

**Tallerista:** Lucia Carrizo de FAYDU