

Información para la web

TALLERES del AULA ABIERTA de MUJERES Curso 2023-24

El **Aula Abierta de Mujeres** es un programa de la Concejalía de Feminismos y Diversidad, que se inició en el año 1996 con los objetivos de facilitar los encuentros entre las mujeres del municipio, el intercambio de experiencias y la participación social.

El Aula Abierta pretende el establecimiento de relaciones y redes de apoyo, junto con el crecimiento personal y colectivo. Además de favorecer el desarrollo cultural y compartir los saberes de las mujeres.

Se van a iniciar diferentes talleres, en torno a temáticas de desarrollo corporal, de cultura y creatividad y desarrollo personal.

La pre-inscripción a los mismos se realizará entre el día 27 de septiembre y el 6 de octubre.

Las inscripciones se realizarán online, en la página web municipal, a través del enlace inscripciones.rivasciudad.es.

.- BLOQUE DE TALLERES DE DESARROLLO CORPORAL

RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO.

Descripción: Conocer las distintas emociones y cómo se expresan a través de nuestro cuerpo. Meditación, relajación, lenguaje corporal.

Grupo A Día y horario: MARTES de 10 a 12h;
Grupo B Día y horario: MARTES de 12 a 14h;
Grupo C Día y horario: MIÉRCOLES de 16 a 18h
Grupo D Día y horario: MIÉRCOLES de 18 a 20h.
Lugar de celebración: Área Social Parque de Asturias

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

Descripción: Conocer las distintas emociones y cómo se expresan a través de nuestro cuerpo. Meditación, relajación, lenguaje corporal.

Grupo E Día y horario: VIERNES de 10 a 12h
Lugar de celebración: Polideportivo Cerro del Telégrafo.

ESCUCHANDO MI CUERPO PARA CONOCERME MEJOR Y MEJORAR MI SALUD

Descripción: Dirigido especialmente a mujeres con dolencias y problemas de movilidad. Ejercicios suaves y armónicos para aliviar malestares de nuestro cuerpo.

Día y horario: MIÉRCOLES de 10 a 12h
Lugar de celebración: Polideportivo Cerro del Telégrafo.

TALLER AUTOCONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL

Descripción: Actividad psicocorporal de conocimiento de nuestro cuerpo de manera integral. Respiración, equilibrio, estiramientos.

Día y horario: MIÉRCOLES de 12 a 14h
Lugar de celebración: Polideportivo Cerro del Telégrafo.

TALLER RITMO, ESPACIO Y MOVIMIENTO. REM.



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad

Descripción: Expresión corporal a través del ritmo y el movimiento. Trabajo muy dinámico, danza, desarrollo de la escucha activa, música, percusión y coreografía.

Día y horario: VIERNES de 12 a 14h

Lugar de celebración: Polideportivo Cerro del Telégrafo.

TALLER de AUTODEFENSA

Descripción: Métodos de defensa ante la agresión. Potenciar la resistencia física, fuerza, técnicas de observación y actitud de evaluación de posibles peligros.

Grupo mañana Día y horario: MIERCOLES de 10 a 12h

Grupo tarde Día y horario: MIERCOLES de 18 a 20h

Lugar de celebración: Área Social Parque de Asturias

. - BLOQUE DE TALLERES DE CULTURA Y CREATIVIDAD

TALLER de PINTURA

Descripción: Las artes plásticas contribuyen a nuestro desarrollo integral, favorecer la creatividad y capacidad de expresión. Técnicas de dibujo y pintura.

Grupo Martes horario: de 10 a 12h

Grupo Miércoles horario: de 10 a 12h

Grupo Jueves horario: de 10 a 12h

Lugar de celebración: Área Social Parque de Asturias

TALLER de TEATRO

Descripción: Hacer teatro como forma de expresión personal y de transformación social. Una propuesta creativa y divertida que nos permite aprender, crecer. Técnicas de participación.

Grupo mañana Día y horario: LUNES de 12.30 a 15h

Grupo tarde Día y horario: LUNES de 17.30 a 20h

Lugar de celebración: Área Social Parque de Asturias

. - BLOQUE DE TALLERES DE DESARROLLO PERSONAL

TALLER de AUTOESTIMA CORPORAL Y EMOCIONAL

Descripción: Abordar la autoestima, y sus manifestaciones, de manera integral. Confianza, competencias, creencias, aceptación, nuestra propia mirada y estima personal.

Grupo mañana Día y horario: JUEVES de 10 a 13h

Grupo tarde Día y horario: JUEVES de 16.30 a 19.30h

Lugar de celebración: Área Social Parque de Asturias

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

Descripción: Talleres dirigidos a mujeres migrantes en el aprendizaje o mejora de la lengua castellana. En estos talleres 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. Las clases cuentan con el apoyo y colaboración de mujeres voluntarias que aportan su tiempo y su conocimiento a la integración de otras mujeres.

Las clases se desarrollan entre los lunes y los jueves en horario de 10 a 12h, y en tres niveles de formación: iniciación, medio y avanzado.

Lugar de celebración: Área Social del Parque de Asturias.