

OFERTA DE ACTIVIDADES DE LA DELEGACION IGUALDAD DE SAN SEBASTIAN DE LOS REYES DE OCTUBRE A DICIEMBRE 2024

En octubre darán comienzo las nuevas actividades de la Delegación de Igualdad para el último trimestre de 2024

La oferta de los cursos dirigidos a mujeres para el fomento del empleo femenino, están cofinanciados al 40% por el Programa Operativo FSE + 2021-2027 de la Comunidad de Madrid, desarrollada en el marco del Programa de promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres del Convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y la Entidad Local para realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, e incluye las siguientes actividades:

Cursos de conversación en inglés:

Para fomentar la competencia oral y fluidez en inglés de las mujeres del municipio, mejorando así su empleabilidad

Nivel bajo: martes del 1 de octubre al 10 de diciembre (11 sesiones) de 19:00 a 21:00 horas

Nivel medio: jueves del 3 de octubre al 12 de diciembre (11 sesiones) de 19:00 a 21:00 horas

Requisito de participación: acreditar un nivel B2 o equivalente: título oficial o realización de este curso en años anteriores (una vez inscrita se presentará título o similar; la falta de acreditación supondría la obligatoriedad de superar una prueba de nivel).

Sólo se admitirá la inscripción de una persona en un solo grupo de nivel.

Tardeo en inglés

Espacio informal para mejora de la competencia oral y fluidez del inglés de las mujeres del municipio.

3º viernes de cada mes: 19 de octubre, 15 noviembre y 20 de diciembre, de 18:00 a 20:00 horas

Aula abierta del tiempo

Punto de encuentro de mujeres para el desarrollo de actividades grupales de reflexión, fomento de la igualdad y empoderamiento femenino.

Martes del 1 de octubre al 3 de diciembre (10 sesiones) de 10:00 a 11:30 horas

Curso Empoderamiento y liderazgo

Se proporcionará a las mujeres herramientas que les permitan reconocer su propia valía y sus fortalezas para superar las barreras sociales, económicas y empresariales, y mejorar su acceso al mercado laboral.

Lunes del 14 de octubre al 11 de noviembre (5 sesiones) de 17:00 a 19:00 horas

Curso Mindfulness para gestionar tu tiempo mejor

Con el objetivo de aprender y poner en práctica las técnicas básicas de mindfulness que permitan experimentar mayor bienestar y plenitud, reduciendo el estrés y la ansiedad en el día a día de las mujeres del municipio.

Lunes del 14 de octubre al 11 de noviembre (5 sesiones) de 19:00 a 21:00 horas

Curso el Autocuidado empieza en ti.

Para fomentar el bienestar de las mujeres del municipio a través de técnicas vivenciales y participativas.

Viernes del 11 de octubre al 15 de noviembre (5 sesiones) de 10:00 a 12:00 horas

Taller de promoción de la salud de las mujeres

Una propuesta para mejorar la salud mental y el bienestar emocional de las mujeres a través del análisis de la relación de la desigualdad con la salud psicosocial y biológica, y de la adquisición de herramientas para el autocuidado.

Miércoles 10, 17 y 24 de octubre (3 sesiones) de 17.00 a 19.00 horas.

Otros talleres dirigidos a la población en general, para impulsar la corresponsabilidad en el ámbito familiar serán los talleres de cocina, tanto para adultos como para familias: el objetivo es obtener mayor autonomía y eficiencia en la actividad culinaria sin perder de vista el valor nutricional o la creatividad con platos internacionales, y a la vez fomentar valores positivos de autonomía, colaboración y cooperación en familia de cara a la realización de tareas domésticas, en este caso cocinar.

Curso de cocina saludable “Sabores Nutritivos”

Lunes del 7 de octubre al 4 de noviembre (5 sesiones) de 18:30 a 20:30 horas

Curso de cocina internacional “Sabores del mundo”

Martes del 1 de octubre al 29 de octubre (5 sesiones) de 18:30 a 20:30 horas

Cursos de Cocina en familia

Dirigido a niños y niñas acompañados de una persona adulta de su entorno familiar

Viernes del 4 de octubre al 13 de diciembre de 17:30 a 20:30 horas

Bloque I: Postres (4, 11 y 18 octubre)

Bloque II: Cocina internacional I (25 octubre, 8 y 15 de noviembre)

Bloque III: Cocina Internacional II (22, 29 de noviembre y 13 de diciembre)

Finalmente, también dirigidos a la población en general, contaremos con actividades que dan a conocer las aportaciones de las mujeres a lo largo de la historia en diferentes disciplinas:

Taller de lectura feminista

Para conocer las “Letras en igualdad” a través de la exploración de diferentes géneros literarios y temas feministas en la literatura.

Martes del 15 de octubre al 12 de noviembre (5 sesiones) de 10:00 a 12:30 horas

Curso “Mujeres que crean”

Conoceremos las aportaciones de las mujeres en el mundo del arte, fotografía, música y otras disciplinas artísticas.

Miércoles del 16 de octubre al 20 de noviembre (6 sesiones) de 18:00 a 20:00 horas

Preinscripciones en sede electrónica del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, sede.ssreyes.es (igualdad) a partir del 2 de septiembre de 2024 hasta el 20 de septiembre de 2024.

Sorteo público para las actividades que tengan más solicitudes que plazas: 23 de septiembre a las 12.00 horas en el Salón de Actos del Espacio de Igualdad Almudena Grandes.

Confirmación de plaza a través del correo electrónico proporcionado en la preinscripción entre el 23 de septiembre y la fecha de inicio de curso.

Más información en: infoigualdad@ssreyes.org o teléfono 916530269.

Se requiere para la participación en los cursos que haya una asistencia del 75% o justificación de las faltas de asistencias.