

CASA DE LA MUJER DE ALCOBENDAS

Cursos y talleres 2019-2020



Índice

Calendario de cursos	4
Fomentar la conciliación y corresponsabilidad....	9
Bienestar, calidad de vida y empoderamiento	14
Promoción e igualdad de oportunidades.....	22
... y además	31
Periodos de inscripción	33
Lugares de información, inscripción y bajas	34
Normas de matriculación	34
Formas de pago, bajas y devoluciones	34

CALENDARIO DE CURSOS

- FOMENTAR LA CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD
- BIENESTAR, CALIDAD DE VIDA Y EMPODERAMIENTO
- PROMOCIÓN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

CURSO COMPLETO

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
ENCUENTROS CON LECTORAS	Del 25/9/2019 al 20/5/2020	Miércoles, de 17:30 a 19:30 h	14
BAILA SEVILLANAS, UNA TERAPIA FÍSICA Y MENTAL	Del 1/10/2019 al 2/6/2020 Nivel Iniciación	Martes, de 17 a 18 h	15
	Del 1/10/2019 al 2/6/2020 Nivel bajo intermedio	Martes, de 18 a 19 h	
	Del 2/10/2019 al 3/6/2020 Nivel avanzado	Miércoles, de 10 a 12 h	
DESENÉDATE Y ESTÍRATE PILATES Y SGA	Del 7/10/2019 al 3/6/2020	Lunes y miércoles, • de 17 a 18 h • de 18 a 19 h	16
BIENESTAR EN FEMENINO	Del 7/10/2019 al 3/6/2020	Miércoles, de 19 a 20 h	17
UN ESPACIO PARA CUIDARME A TRAVÉS DE LA DANZA Nivel intermedio	Del 3/10/2019 al 4/6/2020	Jueves, de 10 a 12 h	20
¿TE ATREVES A ESCRIBIR?: TALLERES DE ESCRITURA CREATIVA	Del 4/10/2019 al 5/6/2020 Inicial	Viernes, de 10 a 12 h	22
	Del 4/10/2019 al 5/6/2020 Avanzado	Viernes, de 12 a 14 h	

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
MADERA, METAL Y RESINA. PINTURA Y TÉCNICAS DECORATIVAS	Del 15/10/2019 al 5/5/2020	Martes, de 16 a 19 h	24
PINTURA EN TELA	Del 15/10/2019 al 5/5/2020	Martes, de 10 a 13 h	24
PINTURA EN TODAS LAS SUPERFICIES	Del 16/10/2019 al 13/5/2020	Miércoles, de 10 a 13 h	25
TARACEA MARQUETERÍA	Del 14/10/2019 al 25/5/2020	Lunes, de 16 a 19 h	25
TAPICERÍA	Del 14/10/2019 al 25/5/2020	Lunes, de 10 a 13 h	25
RESTAURACIÓN	Del 16/10/2019 al 13/5/2020	Miércoles, de 16 a 19 h	26
REPUJADO EN CUERO	Del 14/10/2019 al 25/5/2020	Lunes, de 16 a 19 h	26
BOLILLOS	Del 17/10/2019 al 14/5/2020	Jueves, de 10 a 13 h	26
ARTESANÍA DIVERSA	Del 4/10/2019 al 5/6/2020	Viernes, de 10 a 13 h	27
PATCHWORK	Del 14/10/2019 al 25/5/2020	Lunes, de 10 a 13 h	27
TAPICES Y MACRAMÉ	Del 4/10/2019 al 5/6/2020	Viernes, de 10 a 13 h	27

1^{er} TRIMESTRE

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
BRICOLAJE EN CASA	Del 11 al 25/9/2019	Lunes y miércoles, de 10 a 12 h	9
ELECTRICIDAD BÁSICA	Del 3 al 24/9/2019	Martes, de 19 a 21 h	10
FONTANERÍA BÁSICA	Del 5 al 26/9/2019	Jueves, de 19 a 21 h	10
EMANCÍPATE	Del 12 al 26/9/2019	Martes y jueves, de 19 a 21 h	11
TALLER AUTOCUIDADOS	Del 3 al 24/9/2019	Martes, de 11 a 12:30 h	17
PSICODEFENSA	Del 11 al 25/9/2019	Miércoles, de 18 a 20 h	19
PLACERES CON-SENTIDO	Del 2/10 al 20/11/2019	Miércoles, de 18 a 20 h	19
UN ESPACIO PARA CUIDARME A TRAVÉS DE LA DANZA Nivel inicial	Del 3/10 al 19/12/2019	Jueves, de 17 a 19 h	20
BIENESTAR A TRAVÉS DE LA LITERATURA	Del 15/10/2019 al 3/12/2019	Martes, de 17:30 a 19:30 h	20
TALLER DE RADIO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN	Del 5 al 26/9/2019	Jueves, de 17 a 19 h	23
INFORMÁTICA Nivel básico	Del 2/10/2019 al 18/12/2020	Lunes y miércoles, • de 11:30 a 13 h • de 17:30 a 19 h	28
USO Y MANEJO DE NUESTRO SMARTPHONE/TABLETA (ANDROID)	Del 2/10/2019 al 18/12/2020	Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h	29

2º TRIMESTRE

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
BRICOLAJE EN CASA	Del 7/1 al 11/3/2020	Martes, de 19 a 21 h	9
TAREAS DOMÉSTICAS. PLANCHA Y COSTURA	Del 9/1 al 27/2/2020	Jueves, de 19 a 21 h	11
ELECTRICIDAD BÁSICA	Del 8 al 29/1/2020	Miércoles, de 10 a 12 h	10
GESTIÓN DEL TIEMPO PARA VIVIR AQUÍ Y AHORA: INTELIGENCIA EMOCIONAL	Del 13/1 al 16/3/2020	Lunes, de 11 a 13 h	12
	Del 30/1 al 2/4/2020	Jueves, de 16 a 18 h	
GESTIÓN DEL TIEMPO PARA VIVIR AQUÍ Y AHORA: MINDFULNESS	Del 30/1 al 2/4/2020	Jueves, de 12 a 14 h	12
HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA	Del 2/3 al 11/5/2020	Lunes, de 10 a 12 h	21
HABILIDADES PERSONALES PARA LA RELACIÓN SOCIAL	Del 3/3 al 12/5/2020	Martes, de 10 a 12 h	21
TALLER DE TEATRO: JUEGO, EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN	Del 13/1 al 1/6/2020	Lunes, de 19 a 21:30 h	23
INFORMÁTICA Nivel intermedio I	Del 8/1 al 1/4/2020	Lunes y miércoles, • de 11:30 a 13 h • de 17:30 a 19 h	28
REDES SOCIALES	Del 8/1 al 1/4/2020	Miércoles, de 19 a 20:30 h	30
MICROSOFT OFFICE: WORD	Del 8/1 al 1/4/2020	Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h	30

3^{er} TRIMESTRE

CURSO / TALLER	FECHAS	HORARIO	PÁG
GESTIÓN DEL TIEMPO PARA VIVIR AQUÍ Y AHORA: EL TIEMPO ES VIDA	Del 14/4 al 2/6/2020	Martes, de 19 a 21 h	13
FONTANERÍA BÁSICA	Del 14/4 al 12/5/2020	Martes, de 10 a 12 h	10
EMPAÇÍPATE	Del 5/5 al 4/6/2020	Martes y jueves, de 19 a 21 h	11
GESTIÓN DEL TIEMPO PARA VIVIR AQUÍ Y AHORA: MINDFULNESS	Del 16/4 al 4/6/2020	Jueves, de 16 a 18 h	12
TALLER AUTOCUIDADOS	Del 14/4 al 2/6/2020	Martes de 11 a 12:30 h	17
BAILANDO CON NUESTRAS DIOSAS	Del 13/4 al 11/5/2020	Lunes, de 10 a 12 h	18
LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES POSITIVAS A TRAVÉS DE LA CALIGRAFÍA	Del 21 al 28/4/2020	Martes, de 18 a 20 h	18
ADMINISTRACIÓN PÚBLICA ELECTRÓNICA	Del 13/4 al 4/6/2020	Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h	30
INFORMÁTICA Nivel intermedio II	Del 13/4 al 3/6/2020	Lunes y miércoles, • De 11:30 a 13 h • De 17:30 a 19 h	29
MICROSOFT OFFICE: EXCEL	Del 13/4 al 3/6/2020	Lunes y miércoles, de 19 a 20:30 h	31

FOMENTAR LA CONCILIACIÓN Y CORRESPONSABILIDAD

La conciliación de la vida laboral, familiar y personal es una estrategia que facilita la consecución de la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Se dirige a conseguir una nueva organización social donde mujeres y hombres puedan hacer compatibles las diferentes facetas de su vida: el empleo, la familia, el ocio y el tiempo personal.

Un modelo de vida donde existan relaciones igualitarias entre mujeres y hombres puede conseguir beneficios, como son unas relaciones interpersonales más placenteras y enriquecedoras. Para ello es necesario que exista un equilibrio en la toma de decisiones, en el reparto de las responsabilidades domésticas y de cuidado y en la distribución del tiempo.

BRICOLAJE EN CASA (Cód. 992/1)

Ven al taller y aprende pequeñas reparaciones domésticas: desde cambiar un enchufe, a arreglar ese grifo que gotea todo el tiempo o... colgar los cuadros que tienes en el trastero desde la última mudanza. ¡INDEPENDÍZATE! de tu pareja, de tus padres... y aprende a hacerlo tú. Ser manitas no es tan difícil... Además, repasamos todas las tareas de casa y te damos trucos e ideas para facilitar tu autonomía en el hogar.

GRUPO I

Fechas Del 11 al 25 de septiembre de 2019

Horario Lunes y miércoles, de 10 a 12 h

GRUPO II

Fechas Del 7 de enero al 11 de marzo de 2020

Horario Martes, de 19 a 21 h

Dirigido a Mujeres y hombres

Lugar Casa de la Mujer

Precio Gratuito

ELECTRICIDAD BÁSICA (Cód. 992/2)

Curso básico para conocer el funcionamiento y la reparación de las instalaciones eléctricas de una casa: la caja de herramientas, electricidad para principiantes, ¡que no se te fundan los plomos!, las bombillas y los enchufes, construye tu propia lámpara. Todo lo que quisiste saber sobre electricidad y nunca te atreviste a preguntar: pequeñas reparaciones domésticas.

GRUPO I

Fechas Del 3 al 24 de septiembre de 2019

Horario Martes, de 19 a 21 h

GRUPO II

Fechas Del 8 al 29 de enero de 2020

Horario Miércoles, de 10 a 12 h

Dirigido a Mujeres y hombres

Lugar Casa de la Mujer

Precio Gratuito

FONTANERÍA BÁSICA (Cód. 992/3)

Curso básico para conocer el funcionamiento y la reparación de fontanería: tuberías y desagües, grifos y cisternas.

GRUPO I

Fechas Del 5 al 26 de septiembre de 2019

Horario Jueves, de 19 a 21 h

GRUPO II

Fechas Del 14 de abril al 12 de mayo de 2020

Horario Martes, de 10 a 12 h

Dirigido a Mujeres y hombres

Lugar Casa de la Mujer

Precio Gratuito

EMANCÍPATE (Cód. 865/1)

¡INDEPENDÍZATE! de tu pareja, de tus padres... y aprende a hacerlo tú. Ser manitas no es tan difícil... Repasamos todas las tareas de casa y te damos trucos e ideas para facilitar tu autonomía en el hogar. Desde cambiar un enchufe, desatascar una tubería o arreglar un grifo, a coser un bajo, cocina rápida, sana, a *low cost*. Todo aquello que siempre quisiste preguntar y nunca te atreviste sobre lavar y planchar la ropa... ¿Tienes dificultades para organizarte? Ven con tu pareja y os ayudamos a organizar el tiempo.

GRUPO I

Fechas Del 12 al 26 de septiembre de 2019

Horario Martes y jueves, de 19 a 21 h

GRUPO II

Fechas Del 5 de mayo al 4 de junio de 2020

Horario Martes y jueves, de 19 a 21 h

Dirigido a Mujeres y hombres

Lugar Casa de la Mujer

Precio Gratuito

TAREAS DOMÉSTICAS. PLANCHA Y COSTURA (Cód. 865/3/1)

¿Cansado/a de pedir favores a tus amigas/os o familia para que cosan un bajo? Todo aquello que siempre quisiste preguntar y nunca te atreviste sobre lavar y planchar la ropa... ¿Tienes dificultades para organizarte? Ven con tu pareja y os ayudamos a organizar el tiempo.

Fechas Del 9 de enero al 27 de febrero de 2020

Horario Jueves, de 19 a 21 h

Dirigido a Mujeres y hombres

Lugar Casa de la Mujer

Precio Gratuito

GESTIÓN DEL TIEMPO PARA VIVIR AQUÍ Y AHORA: INTELIGENCIA EMOCIONAL (Cód. 853/1)

Inteligencia emocional significa conocerme para poder tomar las decisiones adecuadas, aumentar mi nivel de bienestar, poner en marcha las habilidades necesarias para mejorar mis relaciones interpersonales, gestionar mis emociones y comprender las de los demás... En definitiva, conocernos para querernos.

GRUPO I

Fechas Del 13 de enero al 16 de marzo de 2020
Horario Lunes, de 11 a 13 h

GRUPO II

Fechas Del 30 de enero al 2 de abril de 2020
Horario Jueves, de 16 a 18 h

Dirigido a Mujeres y hombres
Lugar Casa de la Mujer
Precio Gratuito

GESTIÓN DEL TIEMPO PARA VIVIR AQUÍ Y AHORA: 'MINDFULNESS' (Cód. 990/27/1)

El *mindfulness* no es la solución mágica a tus problemas, pero sí una herramienta poderosa para tomar el control de tus emociones. ¿Quieres conocer los beneficios de la atención plena?

Gestionar emociones con un enfoque positivo, encontrando más fácilmente las soluciones a los problemas de la vida diaria, cotidiana o profesional desde la realidad de cada participante. Disminuir el estrés y la ansiedad.

GRUPO I

Fechas Del 30 de enero al 2 de abril de 2020
Horario Jueves, de 12 a 14 h

GRUPO II

Fechas Del 16 de abril al 4 de junio de 2020
Horario Jueves, de 16 a 18 h

Dirigido a Mujeres y hombres
Lugar Casa de la Mujer
Precio Gratuito

GESTIÓN DEL TIEMPO PARA VIVIR AQUÍ Y AHORA: EL TIEMPO ES VIDA (Cód. 990/44)

¿Sientes que las cosas suceden muy rápido, o muy despacio? ¿Tienes la sensación de tener algo pendiente con demasiada frecuencia? Este curso básico de gestión del tiempo puede ayudarte a sentir cada momento con la intensidad requerida.

Facilitar técnicas para un uso eficaz del tiempo personal y profesional, con el fin de realizar cambios de hábitos que reduzcan el estrés y mejoren el bienestar.

Fechas	Del 14 de abril al 2 de junio de 2020
Horario	Martes, de 19 a 21 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratis



BIENESTAR, CALIDAD DE VIDA Y EMPODERAMIENTO

Desarrollar la conciencia de tener el derecho a tener derechos, reconocer la propia autoridad y confiar en la capacidad de lograr propósitos. Dicha autoridad se produce cuando cada mujer genera autoconfianza, seguridad subjetiva y legitimidad para ser quien es y para existir, es decir, para autoafirmarse y atreverse, tomar decisiones propias y movilizarse para realizarlas en la existencia... Una mujer es o está empoderada cuando esas capacidades se convierten en poderes vitales y se tornan estructurales, se vuelven su forma de ser.

ENCUENTROS CON LECTORAS (Cód. 862/1/1)

Acercamiento y profundización en los libros de una forma creativa, lúdica y placentera.

Fomentar la existencia de personas más activas por medio de la participación y el ejercicio de las capacidades de relación, comunicación y crítica. Hacer de la lectura una práctica compartida. Realizar actividades alrededor de la palabra para crear mecanismos de formación y de desarrollo personal.

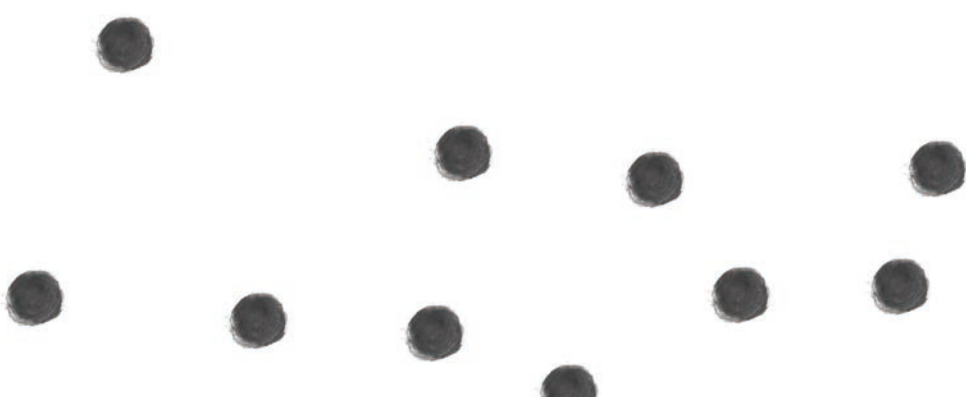
Fechas Del 25 de septiembre de 2019 al 20 de mayo de 2020
(actividad quincenal)

Horario Miércoles, de 17:30 a 19:30 h

Dirigido a Mujeres

Lugar Casa de la Mujer

Precio Gratuito



BAILA SEVILLANAS, UNA TERAPIA FÍSICA Y MENTAL

El baile es una de las mejores opciones para mantenerse en forma, facilitar el movimiento muscular sin darse cuenta y disfrutar de una buena terapia tanto para el cuerpo como para el alma. Acércate al flamenco con las clases de sevillanas para mantenerte feliz y en forma.

INICIACIÓN (Cód. 851/1)

Fechas Del 1 de octubre de 2019 al 2 de junio de 2020
Horario Martes, de 17 a 18 h

INTERMEDIO (Cód. 851/1)

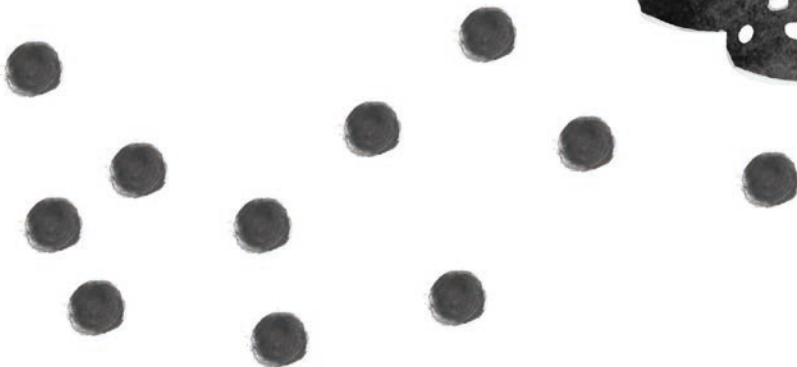
Fechas Del 1 de octubre de 2019 al 2 de junio de 2020
Horario Martes, de 18 a 19 h

Dirigido a Mujeres
Lugar Casa de la Mujer
Precio 15,69 € / trimestre

AVANZADO (Cód. 852/2)

Fechas Del 2 de octubre de 2019 al 3 de junio de 2020
Horario Miércoles, de 10 a 12 h

Dirigido a Mujeres
Lugar Casa de la Mujer
Precio 31,38 € / trimestre



DESENREDATE Y ESTÍRATE: PILATES Y SGA (Cód. 873/1/1)

Todo nuestro pasado y nuestro presente está reflejado en nuestro cuerpo. Nuestra morfología resume nuestras habilidades, nuestra belleza o nuestras penurias y deformaciones. ¿Cuántas estamos a gusto y vibramos con él? Podremos cambiar nuestra vida a través del cambio estructural de nuestro cuerpo. El movimiento consciente y el estiramiento global activo son los ejes que vertebran y dan sentido a las clases, se materializan a través del *Stretching Global Activo (SGA)*, constituye una corrección corporal basada en posturas globales de estiramiento. La globalidad es necesaria para que el estiramiento sea eficaz y duradero; el objetivo es elongar a la vez todos los músculos pertenecientes a una misma cadena muscular de forma suave, lenta y activa. Es una herramienta eficaz para quienes pretendan corregir la postura, ganar elasticidad, mejorar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones o dolores.

Además, utilizaremos el *método Pilates*, un sistema de ejercicios diseñado para promover la salud física y mental, un método de trabajo que, si se realiza correctamente, es una de las más poderosas fuentes de salud y de bienestar. Proporciona vigor, movilidad, potencia, fluidez, atención, control, satisfacción y sensaciones positivas.

El movimiento es salud, el movimiento es vida... ¡Muévete!

GRUPO I

Fechas Del 7 de octubre de 2019 al 3 de junio de 2020

Horario Lunes y miércoles, de 17 a 18 h

GRUPO II

Fechas Del 7 de octubre de 2019 al 3 de junio de 2020

Horario Lunes y miércoles, de 18 a 19 h

Dirigido a Mujeres

Lugar Casa de la Mujer

Precio 31,38 € / trimestre

BIENESTAR EN FEMENINO (Cód. 873/2)

Ayudar a conectar con nuestro ser, con nuestra femineidad, a través de la respiración consciente y profunda. La gimnasia abdominal hipopresiva, ejercicios de Kegel y otros ejercicios específicos nos ayudarán a **COMPRENDER** nuestra anatomía femenina, a **SENTIR** nuestro cuerpo y a **RECONECTAR** cuerpo y mente.

Si comenzamos a habitar nuestro cuerpo, lograremos un cambio que será definitivo a través de nuestra consciencia.

Podremos cambiar nuestra vida a través del cambio estructural de nuestro cuerpo.

Fechas	Del 7 de octubre de 2019 al 3 de junio de 2020
Horario	Miércoles, de 19 a 20 h
Dirigido a	Mujeres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	15,69 € / trimestre

TALLER AUTOCUIDADOS (Cód. 990/46)

El automasaje es un método terapéutico casero que nos permite conectar con nuestro cuerpo y detectar contracturas, tirones, dolores de cabeza, de espalda, cansancio, etc. A través de este automasaje, combinado con estiramientos y meditación, podremos adquirir una mayor conciencia corporal y ayudarnos a combatir el estrés, mejorar la flexibilidad, reforzar nuestra energía física y mental, aliviar jaquecas y dolores de espalda y mejorar trastornos digestivos y circulatorios, entre otras muchas cosas más.

GRUPO I

Fechas	Del 3 al 24 de septiembre de 2019
Horario	Martes, de 11 a 12:30 h

GRUPO II

Fechas	Del 14 de abril al 2 de junio de 2020
Horario	Martes, de 11 a 12:30 h

Dirigido a	Mujeres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratuito

BAILANDO CON NUESTRAS DIOSAS (Cód. 990/48)

A través de diosas de diferentes culturas y sus arquetipos, bailaremos y conectaremos con diferentes identidades femeninas: Artemisa, diosa cazadora, amante de la naturaleza; Vesta, que nos conecta con nuestra paz interior; Saravasti, diosa de las artes y la creatividad; Yemanya diosa de los mares; y Afrodita, diosa que nos conecta con nuestra sensualidad. Velos de seda, sables, velas, nos acompañarán en la danza.

Fechas	Del 13 de abril al 11 de mayo de 2020
Horario	Lunes, de 10 a 12 h
Dirigido a	Mujeres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	10,46 € / curso completo

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES POSITIVAS A TRAVÉS DE LA CALIGRAFÍA (Cód. 990/1/1)

Innovador y creativo taller en coordinación con Servicios Sociales del Patronato de Bienestar Social. Este proyecto se basa en redescubrir “los tesoros” que guarda la caligrafía desde el punto de vista pedagógico y que hemos desterrado al desván del olvido.

La gestión emocional y el desarrollo de actitudes positivas a través de la caligrafía deseamos que sean otra manera alternativa e innovadora de cultivar y trabajar tanto las habilidades socioemocionales como otros temas vinculados a la gestión de emociones. Obviamente, no pretendemos que los participantes en el taller salgan como escribanos al uso, sino que se vayan construyendo y desarrollando como personas a través de la escritura.

Fechas	21 y 28 de abril de 2020
Horario	Martes, de 18 a 20 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratuito

PSICODEFENSA (Cód.894/1)

Tener mecanismos de defensa tanto físicos como psicológicos ante una situación de violencia resulta muy útil y nos ayuda a sentir más seguridad en el día a día. Por ello, en este taller se trabajará la defensa personal y la actividad física para dotar de herramientas de respuestas rápidas y efectivas ante una alerta, pero también se trabajará la mente y el control de pensamientos negativos, la ansiedad y los sistemas de respuesta ante la amenaza. El taller será práctico y vivencial, teniendo en cuenta en todo momento las necesidades de las participantes.

Fechas	Del 11 al 25 de septiembre de 2019
Horario	Miércoles, de 18 a 20 h
Dirigido a	Mujeres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratis

PLACERES CON-SENTIDO (Cód. 856/1)

Porque la felicidad y el sentirnos bien es lo más importante para todas las personas, hemos decidido hacer un taller sobre ello...

En este taller se va a reflexionar y aprender contenidos y habilidades acerca de temas muy relevantes para la salud y la vida cotidiana. Los tres grandes bloques sobre los que se reflexionara serán: el amor y las relaciones afectivas, la salud y la sexualidad. A través de estas áreas, aumentaremos nuestros conocimientos sobre la salud para mejorar nuestra calidad de vida y fomentar hábitos saludables, aprenderemos a identificar cómo nos relacionamos con los demás y a entrenar habilidades para una comunicación efectiva y asertiva que mejore nuestras relaciones personales. Asimismo, identificaremos todo aquellos entornos, habilidades y estímulos positivos en nuestra vida y herramientas para mantenerlos y aumentarlos con el objetivo de ser más feliz. ¿Te apuntas a sentirti bien?

Fechas	Del 2 de octubre al 20 de noviembre de 2020
Horario	Miércoles, de 18 a 20 h
Dirigido a	Mujeres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratis

UN ESPACIO PARA CUIDARME A TRAVÉS DE LA DANZA (Cód. 851/1)

A través de la danza oriental, una de las danzas más antiguas, y con gran carga de energía femenina, bailaremos y conoceremos las posibles identidades femeninas que todas tenemos. Disfrutaremos de un espacio donde los velos de seda, los crótalos, la darbuka, los ritmos árabes, persas, turcos... nos posibilitarán y acompañarán en un trabajo corporal y emocional en el que seremos capaces de conocernos y expresarnos desde multitud de maneras diferentes; incluso nos ayudará a gestionar nuestro tiempo.

INICIAL (Cód. 851/1/2)

Fechas Del 3 de octubre al 19 de diciembre de 2019

Horario Jueves, de 17 a 19 h

INTERMEDIO (Cód. 851/1/1)

Fechas Del 3 de octubre de 2019 al 4 de junio de 2020

Horario Jueves, de 10 a 12 h

Dirigido a Mujeres

Lugar Casa de la Mujer

Precio 31,38 € / trimestre

BIENESTAR A TRAVÉS DE LA LITERATURA (Cód. 990/47)

Desde que las primeras bibliotecas del Antiguo Egipto y Grecia se describieran como “templos para la curar el alma”, se entiende que la literatura tiene un efecto intenso en el corazón y el intelecto en las personas que leen, permitiendo un profundo acercamiento a la naturaleza humana y a su condición, y así ha sido a lo largo de la historia, donde encontramos múltiples ejemplos del uso de los libros para generar bienestar.

En este taller aprenderás y aplicarás métodos y técnicas para aumentar el crecimiento personal a través de la *biblioterapia*, con el propósito de fomentar una salud mental positiva.

Fechas Del 15 de octubre al 3 de diciembre de 2019

Horario Martes, de 17:30 a 19:30 h

Dirigido a Mujeres

Lugar Casa de la Mujer

Precio Gratuito

HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA

(Cód. 859/1/1)

La valoración, la aceptación, el conocimiento de una misma... son factores elementales para el desarrollo pleno de la identidad femenina. Detectar áreas de mejora, reforzar los puntos fuertes y aprender a practicar la crítica constructiva y la asertividad con el objetivo de incrementar el bienestar personal son los fines de este taller.

Fechas	Del 2 de marzo al 11 de mayo de 2020
Horario	Lunes, de 10 a 12 h
Dirigido a	Mujeres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratis

HABILIDADES PERSONALES PARA LA RELACIÓN SOCIAL

(Cód. 848/1/1)

Trabajar las habilidades de comunicación que nos permiten mejorar nuestra capacidad de expresión en el ámbito público y privado.

Fechas	Del 3 de marzo al 12 de mayo de 2020
Horario	Martes, de 10 a 12 h
Dirigido a	Mujeres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratis



PROMOCIÓN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Conseguir la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, con el objetivo de que desaparezca la discriminación por razón de sexo, es imprescindible no solamente para la evolución social y económica, sino también para el establecimiento de unas relaciones humanas constructivas.

Eliminar las desigualdades de género aún existentes en el ámbito laboral y empresarial, fomentando y dando visibilidad a las mujeres emprendedoras que, a través de sus iniciativas y sus proyectos, consiguen mejorar nuestra sociedad.

¿TE ATREVES A ESCRIBIR?: TALLERES DE ESCRITURA CREATIVA (Cód. 850)

El lenguaje literario surge del centro mismo de la imaginación. Nos lleva al encuentro con las emociones, así como pone en funcionamiento la reflexión y la capacidad crítica. Para ello, en el taller se llevará a cabo la escritura de cuentos, relatos y poemas y la lectura de textos escritos por el alumnado y de autoras y autores consagrados. Asimismo, se establecerán debates en torno a cuestiones planteadas en el aula.

INICIAL (Cód. 850/1):

Fechas Del 4 de octubre de 2019 al 5 de junio de 2020
Horario Viernes, de 10 a 12 h

AVANZADO (Cód. 850/3):

Fechas Del 4 de octubre 2019 al 5 de junio de 2020
Horario Viernes, de 12 a 14 h

Dirigido a Mujeres y hombres
Lugar Casa de la Mujer
Precio 31,38 € / trimestre

TALLER DE RADIO Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN (Cód. 990/49)

¿Los medios de comunicación nos manipulan? ¿Sabemos ver los mensajes indirectos que recibimos diariamente? En este taller, a través de ejemplos reales y cotidianos, reflexionaremos y desvelaremos acerca de los trucos de los medios de comunicación y sus mensajes ocultos, transformaremos los mensajes recibidos y crearemos nuestro propio programa de radio sobre aquellos temas que preocupen e interesen al grupo. Todo esto, con mucho humor y ganas de divertirse.

Fechas	Del 5 al 26 de septiembre de 2019
Horario	Jueves, de 17 a 19 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	Gratis

TALLER DE TEATRO: JUEGO, EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

(Cód. 899/1)

Favorecer el desarrollo personal y el empoderamiento social. Este taller está abierto a todas las personas interesadas que tengan entre sus objetivos esta búsqueda de superación y de encontrar una ampliación de su expresión personal. Las clases pretenden, por medio de ejercicios colectivos e individuales, unir, involucrar y coordinar a un grupo de personas en el proceso de creación, poniendo el acento en el disfrute del proceso, destacando las capacidades expresivas y la motivación fuerte de comprometerse a formar parte de la poderosa fuerza de un grupo dando lo mejor de sí.

Fechas	Del 13 de enero al 1 de junio de 2020
Horario	Lunes, de 19 a 21:30 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer
Precio	31,38 € / trimestre

CURSOS DE ARTESANÍA

Ampliaremos conocimientos sobre las técnicas y realización de diversas artesanías. La necesidad de crear forma parte importante en nuestras vidas, nos hace sentirnos felices y libres porque expresamos y experimentamos. El arte nos ayuda a difundir nuestros proyectos, ideas y puntos de vista; de esta manera, intervinimos en los espacios públicos.

Las fechas de terminación de los talleres son orientativas, dependerán del calendario laboral de 2020.

MADERA, METAL Y RESINA. PINTURA Y TÉCNICAS DECORATIVAS (Cód. 844/1)

Amplio y variado taller en el que aprenderemos a pintar y repintar cajas, muebles y objetos de madera metálicos. Podremos dar un aire nuevo a las sillas del salón o a los muebles heredados de la abuela, o a esa estantería de la habitación de las/os niñas/os que no nos combina así como pintar una caja y convertirla en un costurero o hacer de una caja de vinos un estupendo regalo personalizado.

Fechas	Del 15 de octubre de 2019 al 5 de mayo de 2020
Horario	Martes, de 16 a 19 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Centro Cívico Distrito Centro · Plaza del Pueblo, 1
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

PINTURA EN TELA (Cód. 842/1)

A través de la pintura en tela y seda se pueden realizar creaciones en camisetas personalizadas, cuadros, cojines, paraguas, manteles. No son necesarios conocimientos de dibujo.

Fechas	Del 15 de octubre de 2019 al 5 de mayo de 2020
Horario	Martes, de 10 a 13 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de las Asociaciones · Calle Cáceres, 18
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

PINTURA EN TODAS LAS SUPERFICIES (Cód. 842/2)

Pintura creativa realizada con diversas técnicas: óleo, acrílicos, pintura en tela, en seda...

Fechas	Del 16 de octubre de 2019 al 13 de mayo de 2020
Horario	Miércoles, de 10 a 13 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Centro Cívico · Calle Málaga, 50
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

TARACEA MARQUETERÍA (Cód. 838/1)

Arte de crear diseños con los colores y la fibra de chapas de madera en un soporte sólido. Esta técnica se emplea para hacer cuadros o decorar cajas, bandejas, espejos y también para la decoración de muebles.

Fechas	Del 14 de octubre de 2019 al 25 de mayo de 2020
Horario	Lunes, de 16 a 19 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Centro Cívico Distrito Centro · Plaza del Pueblo, 1
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

TAPICERÍA (Cód. 855/1)

Adquiere la técnica para tapizar todo tipo de muebles, sillas, sillones, cabeceros...

Fechas	Del 14 de octubre de 2019 al 25 de mayo de 2020
Horario	Lunes, de 10 a 13 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Local de la calle Velarde, 14
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

RESTAURACIÓN (Cód. 861/1)

El arte de recuperar todo tipo de objetos y muebles tanto antiguos como actuales.

Fechas	Del 16 de octubre de 2019 al 13 de mayo de 2020
Horario	Miércoles, de 16 a 19 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Local de la calle Velarde, 14
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

REPUJADO EN CUERO (Cód. 845/1)

En este taller aprenderemos a trabajar el cuero y a embellecer cajas, cuadernos, bolsos, cinturones, etc. Material necesario: cuero, buriles...

Fechas	Del 14 de octubre de 2019 al 25 de mayo de 2020
Horario	Lunes, de 16 a 19 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de las Asociaciones · Calle Cáceres, 18
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

BOLILLOS (Cód. 880/1)

Aprenderemos a realizar todo tipo de encajes como hacían nuestras abuelas, pero también nos enseñarán nuevas técnicas con todo tipo de objetos actuales.

Fechas	Del 17 de octubre de 2019 al 14 de mayo de 2020
Horario	Jueves, de 10 a 13 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de las Asociaciones · Calle Cáceres, 18
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

ARTESANÍA DIVERSA (Cód. 837/1)

Pintura sobre madera, cristal, metal, tela, paraguas y abanicos pintados a mano alzada, pastas modelables, tejas, de apañe, trabajos con servilletas, cuadros, velas decoradas, estaño...

Fechas	Del 4 de octubre de 2019 al 5 de junio de 2020
Horario	Viernes, de 10 a 13 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Centro Cívico · Calle Málaga, 50
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

PATCHWORK (Cód. 843/1)

Trabajo de costura que se realiza mediante la unión de pequeñas piezas de tela combinadas para que formen distintas figuras. Se pueden realizar colchas, tapices, bolsos, camisetas, neceseres, cuadros, costureros...

Fechas	Del 14 de octubre de 2019 al 25 de mayo de 2020
Horario	Lunes, de 10 a 13 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de las Asociaciones · Calle Cáceres, 18
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

TAPICES Y MACRAMÉ (Cód. 869/1)

Taller donde se aprenden todas las técnicas de tejido y la utilización de fibras textiles para tapices y macramé.

Fechas	Del 4 de octubre de 2019 al 5 de junio de 2020
Horario	Viernes, de 10 a 13 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer · Calle Málaga, 50
Precio	94,04 €. Dividido en tres pagos de 31,35 € El coste del material corre a cargo del alumnado

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (TIC)

INFORMÁTICA NIVEL BÁSICO (Cód. 886/1)

Introducción a la informática desde cero, escritorio de *Windows*, explorador. Introducción a internet (navegadores, buscadores). Introducción al correo electrónico y *Google Drive* y su utilización.

GRUPO MAÑANA

Fechas Del 2 de octubre al 18 de diciembre de 2019
Horario Lunes y miércoles, de 11:30 a 13 h

GRUPO TARDE

Fechas Del 2 de octubre al 18 de diciembre de 2019
Horario Lunes y miércoles, de 17:30 a 19 h

Dirigido a Mujeres y hombres
Lugar Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio 47,13 € / curso completo

INFORMÁTICA NIVEL INTERMEDIO I (Cód. 886/2)

Recordatorio de conocimientos: internet, correo electrónico, *Google Drive*; introducción al *Office 2010*, *Word 2010* y *Power Point* del paquete *Microsoft Office*.

GRUPO MAÑANA

Fechas Del 8 de enero al 1 de abril de 2020
Horario Lunes y miércoles, de 11:30 a 13 h

GRUPO TARDE

Fechas Del 8 de enero al 1 de abril de 2020
Horario Lunes y miércoles, de 17:30 a 19 h

Dirigido a Mujeres y hombres
Lugar Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio 47,13 € / curso completo

INFORMÁTICA NIVEL INTERMEDIO II (Cód. 886/11)

Repaso del curso intermedio I: internet, correo electrónico, *Google Drive*; *Word 2010*: procesador de textos, opciones avanzadas. *Power Point*: diseño de presentaciones avanzadas; *Excel 2010*: hoja de cálculo, manejo de fórmulas y formatos.

GRUPO MAÑANA

Fechas Del 13 de abril al 3 de junio de 2020
Horario Lunes y miércoles, de 11:30 a 13 h

GRUPO TARDE

Fechas Del 13 de abril al 3 de junio de 2020
Horario Lunes y miércoles, de 17:30 a 19 h

Dirigido a Mujeres y hombres
Lugar Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio 47,13 € / curso completo

USO Y MANEJO DE NUESTRO 'SMARTPHONE'/TABLETA (ANDROID) (Cód. 886/17)

Nivel básico para resolver las dudas de uso y manejo de nuestros teléfonos/tabletas en el uso diario. Aplicaciones de cómo buscar e instalar y cuáles son más recomendables de optimización. Pasar contenido desde el teléfono/tableta al PC, liberación de espacio del teléfono. Seguridad en nuestro teléfono. Se requiere estar familiarizado con el *smartphone* y disponer de datos suficientes para su buen funcionamiento.

Fechas Del 2 de octubre al 18 de diciembre de 2019
Horario Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h
Dirigido a Mujeres y hombres
Lugar Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio 47,13 € / curso completo

REDES SOCIALES (Cód. 886/23)

Conocer y saber utilizar las diferentes redes sociales actuales.

Fechas	Del 8 de enero al 1 de abril de 2020
Horario	Miércoles, de 19 a 20:30 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio	47,13 € / curso completo

MICROSOFT OFFICE: WORD (Cód. 886/20)

Nivel básico medio. Procesador de textos *Word*, tanto para un uso personal y particular como profesional.

Requisitos: el alumnado debe de estar familiarizado con el manejo del ordenador.

Fechas	Del 8 de enero al 1 de abril de 2020
Horario	Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio	47,13 € / curso completo

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA ELECTRÓNICA (Cód. 886/14)

Nivel medio. Aprender a resolver la problemática de las usuarias con las administraciones públicas y la tecnología. Conocer los medios de acceso al usuario, certificados, pin... Aprender a solicitar citas, certificados, etc. en administraciones (Seguridad Social, Hacienda, médico de cabecera, etc.).

Requisitos: el alumnado debe de estar familiarizado con el manejo del ordenador y de internet.

Fechas	Del 13 de abril al 3 de junio de 2020
Horario	Lunes y miércoles, de 10 a 11:30 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio	247,13 € / curso completo

MICROSOFT OFFICE: EXCEL (Cód. 886/21)

Nivel medio. Procesador de textos *Word*, tanto para el uso personal y particular como profesional, conocimiento básico para un empleo.

Requisitos: el alumnado debe de estar familiarizado en el manejo del ordenador.

Fechas	Del 13 de abril al 3 de junio de 2020
Horario	Lunes y miércoles, de 19 a 20:30 h
Dirigido a	Mujeres y hombres
Lugar	Casa de la Mujer · La-Cafetera.net
Precio	47,13 € / curso completo

...PRESENCIA Y PARTICIPACIÓN TRANSVERSAL DE LAS MUJERES EN LA SOCIEDAD ...Y ADEMÁS

- *Se programarán conferencias, coloquios, salidas culturales.*
- *Apoyo a asociaciones del Área de Mujer e Igualdad.*
- *English corner.*
- *'Huerto Ecológico de la Igualdad'.*
- *Puedes incorporarte, si así lo deseas, a 'enredad@s a la carta' o a los distintos grupos de autoayuda que existen en la Casa de la Mujer, en los que se utilizan novedosos métodos. Infórmate.*
- *Emprendimiento y liderazgo femenino, Alcobendas Concilia e Igualdad salarial.*
- *Talleres de conciliación y corresponsabilidad.*
- *Actos y actividades del '25 de Noviembre, Día Internacional contra la Violencia de Género'.*
- *Actos y actividades del '8 de Marzo, Día Internacional de la Mujer'.*
- *A lo largo del curso, la Concejalía de Promoción de la Igualdad (por medio de la Casa de la Mujer) ofrecerá cada trimestre una nueva programación de cursos, de los que se informará en la revista SietedíaS, en www.alcobendas.org y en Facebook y Twitter @ALCBDS_CMujer.*

OTROS RECURSOS Y ACTUACIONES DE LA CASA DE LA MUJER

Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género (PMORVG). Desde este, se presta atención especializada e integral a mujeres víctimas de violencia de género, a sus hijos y a otras personas dependientes. El recurso cuenta con atención psicológica individualizada y grupal, asesoría jurídica y atención social.

Horario: de 9 a 14 h, de lunes a viernes, y de 16 a 19:30, los lunes y miércoles. Más información y cita previa: en el teléfono 91 654 37 87.

Talleres, cursos y actuaciones en materia de prevención, sensibilización y formación en igualdad de oportunidades y violencia de género, dirigido a la población en general y a profesionales, haciendo especial hincapié en el ámbito educativo.

Pacto Social por el **fin** de la **VIOLENCIA CONTRA LA MUJER**



Se ha puesto en marcha una iniciativa de absoluto compromiso con la sociedad: el *Pacto Social por el Fin de la Violencia contra la Mujer*. Para luchar contra este grave problema que afecta a toda la sociedad es fundamental aunar fuerzas y establecer redes de colaboración, cooperación y corresponsabilidad entre administraciones, organizaciones, asociaciones y ciudadanía de manera individual. Súmate en www.alcobendas.org.

PERIODOS DE INSCRIPCIÓN

PRIMER TRIMESTRE: octubre-diciembre.

Desde el **21 de junio**, para personas empadronadas en Alcobendas.
A partir del **23 de julio**, para personas no empadronadas en Alcobendas.

SEGUNDO TRIMESTRE: enero-marzo.

Desde el **19 de noviembre**, para personas empadronadas en Alcobendas.
A partir del **21 de noviembre**, para personas no empadronadas en Alcobendas.

TERCER TRIMESTRE: marzo-junio.

Desde el **25 de febrero**, para personas empadronadas en Alcobendas.
A partir del **27 de febrero**, para personas no empadronadas en Alcobendas.

JUNIO							JULIO							SEPTIEMBRE							OCTUBRE									
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D			
					1	2	1	2	3	4	5	6	7							1	1	2	3	4	5	6				
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13			
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20			
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27			
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					²³ / ₃₀	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31						
NOVIEMBRE							DICIEMBRE							ENERO							FEBRERO									
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D			
				1	2	3							1	1	2	3	4	5							1	2				
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9			
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16			
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23			
25	26	27	28	29	30	²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29							
MARZO							ABRIL							MAYO							JUNIO									
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D			
						1				1	2	3	4	5							1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14			
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21			
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28			
²³ / ₃₀	²⁴ / ₃₁	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	29	30										

- Días no lectivos (en las semanas de Navidad y Semana Santa no se imparten clases).
- Día Internacional contra la Violencia de Género.
- Día Internacional de la Mujer.
- Comienzan las inscripciones para personas empadronadas en Alcobendas.
- Comienzan las inscripciones para personas no empadronadas en Alcobendas..

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

CASA DE LA MUJER · CONCEJALÍA DE PROMOCIÓN DE LA IGUALDAD

C/ Málaga, 50.

Teléfono: 91 654 37 87.

Horario: lunes y miércoles, de 9 a 14 y de 16 a 19:30 h.

Martes, jueves y viernes, de 9 a 14 h.

Horario en Navidad, Semana Santa y vacaciones estivales: de 9 a 14 h, de lunes a viernes.

SAC Ayuntamiento de Alcobendas

Plaza Mayor, 1

Horario: de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, de lunes a viernes. Primer y tercer sábado de cada mes, de 10 a 13 h (solo para trámites del Ayuntamiento de Alcobendas), excepto si el sábado es festivo, que pasará al siguiente sábado no festivo.

Julio y agosto: tardes y sábado, cerrado.

Navidad: tardes, cerrado.

SAC Distrito Centro: Plaza del Pueblo, 1.

SAC Distrito Norte: Calle Magia, 4.

SAC Distrito Urbanizaciones: Avenida de Bruselas, 19.

Horario: de lunes a viernes, de 8:30 a 14 h. Julio y agosto, cerrado

Servicio de Atención Telefónica: 010 (pago con tarjeta):

Desde fuera de Alcobendas o desde móviles: 91 296 90 88.

Horario: de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h, de lunes a viernes.

Navidad, julio y agosto: tardes, sin servicio.

Atención telefónica a personas sordas mediante chat: en www.alcobendas.org.

NORMAS DE MATRICULACIÓN

- *Tener cumplidos 16 años.*
- *Presentar documento identificativo (DNI, NIE, pasaporte...).*
- *Aportar datos bancarios para los cursos superiores a tres y cuatro meses.*
- *No podrán inscribirse en ningún curso usuarios que tengan algún recibo pendiente de pago.*
- *Si se observara que la persona que realiza los talleres no es la misma que aquella que está inscrita, se anulará la plaza automáticamente.*

FORMAS DE PAGO, BAJAS Y DEVOLUCIONES

1. *Se anularán aquellos cursos que no tengan cubierto un 50% de las plazas.*
2. *Según las ordenanzas municipales que regulan los precios públicos:*
 - *Para los cursos inferiores a cuatro meses, abonarán en la inscripción el importe total del curso.*
 - *Para los cursos superiores a cuatro meses, el precio establecido es el del curso escolar completo. Se abonará en tres recibos: el primero, en el momento de la inscripción, y los dos siguientes, en los primeros días de enero y abril.*

3. *Se procederá a dar de baja de las actividades de carácter gratuito al alumnado que por motivos no justificados legalmente (enfermedad, trabajo, situación familiar grave) no acuda a la actividad dos veces (en las actividades de frecuencia, un día/semana) y cuatro veces (en las actividades de frecuencia, dos o más días/semana), ofertándose inmediatamente como vacante. Esta baja de oficio por parte del Patronato de Bienestar Social se comunicará a la persona interesada por escrito, informándole de que no podrá asistir a clase a partir de la fecha.*

Bajas

En caso de baja definitiva en alguna actividad, deberá avisarse, bien por escrito bien por teléfono 010 para Alcobendas y 91 296 90 88 para móviles y desde fuera de Alcobendas, **dos días hábiles** antes del inicio de la actividad de ese trimestre o mes. Se devolverá el importe abonado menos 12 euros, que se reservan para sufragar gastos del proceso administrativo. El impago de un recibo significa la baja automática del servicio.

Devoluciones

Una vez iniciada la actividad, solo se devolverá parte de las cuotas trimestrales pagadas por anticipado cuando el usuario solicite la baja por escrito y esta se base en circunstancias ajenas a su voluntad (situación de desempleo sin prestación, enfermedad grave o prolon-

gada del alumno, traslado de domicilio a otro municipio, horario laboral incompatible con las clases y situación familiar grave). Las circunstancias que se aleguen como motivo de la baja se justificarán mediante los correspondientes documentos legales: justificante médico, certificado del padrón, certificado de empresa, etc. El importe a devolver en estos casos será el siguiente:

- El importe proporcional a dos meses, calculado sobre la cuota trimestral, menos 12 euros, si la baja se produce a lo largo del primer trimestre de que se trate.
- El importe proporcional a un mes, calculado sobre la cuota trimestral, menos 12 euros, si la baja se produce a lo largo del segundo mes del trimestre de que se trate.
- Si la baja se produce en el último mes del trimestre, no se devolverá nada.

OTROS DATOS DE INTERÉS

- *Los cursos pueden sufrir modificaciones de fechas y horarios.*
- *Todos los cursos de este programa corresponden a enseñanzas no oficiales, por lo que no culminan con la expedición de un diploma o certificado propio.*
- *Los contenidos recogidos en cada actividad son orientativos y podrán modificarse adaptándolos al nivel de las personas que participan en ellos.*

