

Programa de cursos y talleres del Ayuntamiento de Fuenlabrada

6000 P

10:10 AM

cs, 📟)

Cursos, talleres y formación 2023

2.º trimestre





Javier Ayala Alcalde de Fuenlabrada @JavierAyalaO

Siempre estamos a tiempo de aprender, pero estamos a tiempo de aprender, pero estamos a tiempo de aprender, pero estamos mantener despierta la curiosidad, estam abiertos a la posibilidad de tener nuevas estam abiertos y de relacionarse con los demás, experiencias y de relacionarse con los demás, experiencias y de relacionarse con los demás, experiencias y de relacionarse conocicon personas que comparten el deseo de adquirente, actualizar, completar o ampliar sus conocirrir, actualizar, completar o ampliar sus conocimientos y aptitudes. La formación nos permite mientos y aptitudes. La formación nos permite conocernos mejor, conocer otras realidades e incorporar a nuestra vida diaria un nuevo esparincorporar a nuestra vida diaria un nuevo espario de convivencia. Espero que este abanico en propuestas os permita avanzar en vuestro enriquecimiento personal.





Mónica Sebastián Concejala de Cultura @Moni_SebastianP

La formación es un proceso permanente, ya que la capacidad de aprender se mantiene a lo largo de los años. Lo que puede variar es el modo en el que se aprende y la motivación res y actividades formativas que os ofrecemos queremos poner en vuestra mano múltiples oportunidades para que sigáis desarrollando vos contenidos vuestra forma de participar en la vida de la ciudad.







Calendari

BIENESTAR SOCIAL

| BR | IL ••• | | | |
|----------|--------------|----------------|--|----------|
| 26 | Lu | 10:00 | Curso de Formación Básica de Voluntariado | 6 |
| | | | Escuela de Familias y Adolescencia PISA | 6 |
| | | | Visión General sobre la Adolescencia | 7 |
| | | | | |
| | | | FEMINISMO Y DIVERSIDAD | |
| ΛΔF | ZO •• | • | I EIMINIOMO I DIVENOIDAD | |
| | Ма | 10:00 | Normas de Inscripción a los Talleres | 8 |
| 20 | IVId | 10.00 | Normas de inscripción a los Talleles | 0 |
| BR | IL ••• | | | |
| 17 | Lu | 16:30 | Trámites y Gestiones Online | 9 |
| 17 | Lu | | Creativa: Hazlo Tú Misma | 9 |
| 17 | Lu | 18:30 | | 10 |
| 18 | Ма | 10:30 | Biodanza: Conecta con la Vida | 10 |
| 18 | Ма | 11:00 | Descubre Pedagogías Activas en Educación Infantil | 11 |
| 18 | Ма | 16:00 | Las Claves de la Felicidad con P. N. L. y Coaching | 11 |
| 18 | Ма | 18:00 | , , | 12 |
| 18 | Ma | | Crecer Juntos en Familia: Corresponsabilidad | 12 |
| 19 | Mi | | Cuídate, Come Sano | 13 |
| 19 | Mi | | Reels de Instagram para Emprender | 13 |
| 19 19 | Mi Mi | 11:30 | Activa tu Mente II Coaching para Dirigir mi Vida | 14 14 |
| 19 | Mi | | Yo Reparo en Casa | 15 |
| 19 | Mi | | Manejo Práctico del Móvil | 15 |
| 19 | Mi | 18:15 | Erótica en Femenino Singular | 16 |
| 20 | Ju | | Aprende a Manejar tu Ansiedad | 16 |
| 20 | Ju | 10:00 | | 17 |
| 19 | Mi | 10:30 | Zentangle (Cambio de fecha) | 17 |
| 20 | Ju | 11:15 | Superando mi Depresión | 18 |
| 20 | Ju | 18:00 | Cuadros de Arena | 18 |
| 20 | Ju | | Convivir con Dolor Crónico | 19 |
| 21 | Vi | | Encuadernación Artesanal | 19 |
| 21 | Vi | 9:30 | , , , , , | 20 |
| 21 21 | Vi | | Inteligencia Emocional | 20 |
| 21 21 | Vi Vi | | Míster Chef: Repostería | 21 21 |
| 21 | Vi | | Cuídate con Aceites Esenciales y Aromaterapia Ecofeminismo Práctico: Cosmética Natural | 22 |
| ۷1 | VI | 17.50 | Ecoreminismo i ractico. Cosmetica Natural | LL |
| /AY | 0 ··· | | | |
| 24 | Mi | 11:00 | Claves para Incentivar la Contratación en tu Empresa | 22 |
| 25 | Ju | | Las TIC y el Empleo. Marca Personal | 23 |
| | | | | |
| | 10 ··· | | | |
| 21 | Mi | 11:00 | Tips para Diseñar la Web de tu Emprendimiento | 23 |
| | | | | |
| | | | JUVENTUD E INFANCIA | |
| BR | IL ••• | | | |
| | | 17.20 | Automorrillois y Deinada | 24 |
| 11 12 | Ma Mi | 17:30 17:30 | Automaquillaje y Peinado Iniciación al Dibujo Manga y Anime | 24 24 |
| 13 | Ju | 17:00 | • • • • | 25 |
| 14 | Vi | 17:00 | Master Class de Percusión ··· El Sonido de los Abrazos | 25 |
| 15 | Sa | 12:00 | Iniciación al Arte del Tatuaje | 26 |
| 22 | Sa | 11:00 | El Baile Contado a Niños y Niñas II | 26 |
| 22 | Sa | 12:00 | Master Class de Danza Urbana | 27 |
| 26 | Mi | 17:00 | Danza de Higiene Postural | 27 |
| | | | Sesiones Medioambientales | 28 |

CIFE

ABRIL ***

| | | | FORMATE para acceder al empleo | 29 |
|----------|----------|-------|---|----|
| | | | FÓRMATE para acceder al empleo Labrada Gastroescuela | 30 |
| | | | LORANCA | |
| ABR | IL ••• | | LUKANCA | |
| 11 | Ма | 16:30 | Patiolimpiadas | 3. |
| 11 | Ма | 16:45 | Tu Hora de Juegos | 3. |
| 11 | Ма | | Más que Juegos | 32 |
| 12 | Mi | | Actúa y Diviértete | 32 |
| 12 | | 18:00 | Soy un Actor, Soy una Actriz | 33 |
| 13 13 | Ju | | Kids Dance Music Bailes Tik Tokers | 33 |
| 14 | Ju Vi | | Pequeños Compases | 34 |
| 14 | Vi | | Peque Dance | 34 |
| | | | | |
| | | | VIVERO | |
| | IL ••• | | | |
| 11 | Ма | | 17:00 E.R.I.F. ··· Sesiones niños y niñas | 35 |
| 11 | Ma | | 17:00 E.R.I.F. ··· Sesiones en familia | 36 |
| 12 | Mi | | 17:30 Contamos un Cuento con Perros y Letras | 37 |
| 18 19 | Ma Mi | | 18:00 Cuídate, Come Sano | 37 |
| 20 | Ju | | 17:00 Cuídate con Yoga Postnatal 10:00 Plantándole Cara al Estrés con Mindfulness | 38 |
| II INI | IO ··· | | DEPORTES | |
| | Lu | 9:00 | Cursillo de Verano de Natación | 39 |
| | | | | |
| | | | CULTURA | |
| | | | Plano del Museo de Arte Urbano de Fuenlabrada | 4 |
| A D D | IL ••• | | | |
| ADN 7 | Vi | | Escuela de Jedi | 42 |
| 17 | Lu | | Conceptos Básicos de Internet | 40 |
| 24 | Lu | | Saca más Partido a tu Teléfono | 40 |
| NA NA | /O ··· | | | |
| 29 | Lu | | Matriculación y Extranet de Participantes de la Universidad Popular | 4 |
| 23 | Lu | | wathenacion y Extranet de l'articipantes de la Oniversidad i Optilal | 4 |
| | | | MAYORES | |
| ABR | IL ••• | | WATORES | |
| 14 | Vi | 10:30 | Cuida tus Pies | 46 |
| | | | | |
| | | | | |

BIENESTAR SOCIAL BIENESTAR SOCIAL

Lunes**24**abril

CURSO

Curso de Formación Básica de Voluntariado ···

Centro de Servicios Sociales Avda. de la Hispanidad, 1

Desde Lu24abr al Mi26abr 10:00 h

En este curso se adquieren las **habilidades y destrezas bási- cas para ser voluntario o voluntaria** e incorporarse al programa, para realizar labores de **intervención y acompañamiento con diferentes colectivos** (personas dependientes, niños y niñas, personas con discapacidad, migrantes...), además de ofrecer una visión global de cómo está organizado el movimiento del voluntariado de la Comunidad de Madrid y de Fuenlabrada, conociendo los recursos existentes.



(i)

Público adulto, a partir de 16 años Más información en el Centro de Servicios Sociales de avda. de la Hispanidad, 1; en el correo voluntariado@ ayto-fuenlabrada.es o en el teléfono 606 18 61 81



Martes de 11:00 a 13:00 h.

- 9 mayo: Comunicación: hablar y escuchar en casa.
- 16 mayo: Las amistades: Socializarse en la adolescencia.
- 23 mayo: Uso saludable de las tecnologías.
- 30 mayo: Los estudios y la formación: interés y responsabilidad.

Miércoles de 17:00 a 19:00 h.

- 10 mayo: Comunicación: hablar y escuchar en casa.
- 17 mayo: Las amistades: Socializarse en la adolescencia.
- 24 mayo: Uso saludable de las tecnologías.
- 31 mayo: Los estudios y la formación: interés y responsabilidad.





FEMINISMO Y DIVERSIDAD FEMINISMO Y DIVERSIDAD

Martes 28 marzo TALLERES ABRIL-JUNIO NORMAS DE INSCRIPCIÓN

Concejalía de Feminismo y Diversidad ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo

Desde Ma28mar al Ju30mar 10:00 h

1.- Se realizará la inscripción para los talleres ofertados entre el 28 de marzo a las 10:00 horas y el 30 de marzo a las 19:00 horas.

Solo se podrá realizar la inscripción a través del formulario online situado en www.ayto-fuenlabrada. es, en el enlace llamado Inscripciones Feminismo. Una vez cumplimentado, se generará un resquardo con tus datos y los talleres solicitados.

- 2.- En caso de no tener acceso a Internet, se podrán utilizar los puntos de conexión a Internet del Centro para la Iqualdad 8 de Marzo los días 28, 29 y 30 de marzo en horario de 10:00 a 14:00 h y de 17:00 a 19:00 h. Imprescindible solicitar a partir del día 23 de marzo cita previa en el teléfono 91 615 12 61 o en el 91 615 75 55.
- 3.- Podrán participar en las actividades las personas mayores de edad solicitando dos talleres, en el que se dará preferencia a las personas que residan en Fuenlabrada.
- 4.- Se realizará un sorteo el 31 de marzo a las 10:00 horas en el Salón de Actos del Centro para

la Igualdad 8 de Marzo, donde se obtendrá una letra, teniendo en cuenta el primer apellido, con la que se completarán los grupos de los talleres elegidos en 1.ª opción y en 2.ª opción. La excepción son los talleres dentro de la Escuela de Salud y Género Entre Mujeres, donde prima el criterio profesional en lugar de la letra del sorteo.

- 5.- Se reservará hasta un 5 % para mujeres derivadas de otros servicios municipales, que hayan presentado el informe de derivación correspondiente en Conserjería del Centro para la Igualdad 8 de Marzo durante el periodo de inscripción (fuera de plazo no serán admitidos).
- 6.- Los listados de personas admitidas y plazas libres serán expuestos a partir del 13 de abril en www.ayto-fuenlabrada.es y

Inscripciones entre el 28 de marzo a las 10:00 h y el 30 de en el enlace Inscripciones Feminismo

en los tablones del Centro para la Igualdad 8 de Marzo.

7.- Dado que no se puede asistir con menores a las actividades, para aquellas programadas en horario de tarde se oferta un servicio de espacio infantil para niños y niñas de 3 a 11 años, situado en el Centro para la Iqualdad 8 de Marzo. La solicitud de este servicio se realizará en el formulario de inscripción.





Lunes 17 abril

TALLER

Trámites y Gestiones Online ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Lu17abr al Lu26jun 16:30 h

Aprenderás cómo realizar en internet gestiones administrativas cotidianas (solicitar cita sanitaria, renovar DNI v pasaporte, obtener la vida laboral, solicitar el ingreso mínimo vital, consultar multas de tráfico, confirmar el borrador de la renta y otras) y a utilizar los servicios digitales que las administraciones públicas ponen al servicio de la ciudadanía mediante firma digital, Cl@ ve PIN o DNI electrónico. Imprescindible tener conocimientos básicos de informática, así como de maneio del teclado y ratón.



Dirigido preferentemente a mujeres Lunes de 16:30 a 18:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo



TALLER

Creativa: Hazlo Tú Misma ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Lu17abr al

Lu26jun 18:00 h

Descubre la satisfacción de realizar de forma artesanal dos proyectos trabajando con esparto, pero con diferentes técnicas de costura: un par de alpargatas y, al tiempo, iniciación al bordado sashiko; todo hecho a mano, de una manera creativa y lúdica. El proyecto se planteará partiendo de diferentes técnicas de costura (familiarización y uso) y facilitando patrones, además de tener un muestrario con diferentes puntadas del bordado japonés sashiko (un tipo de costura tradicional que se utiliza para el refuerzo decorativo).



Público adulto, preferentemente mujeres Lunes de 18:00 a 20:00 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones



TALLER

Inglés para Viajeras ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Lu17abr al



Mi7jun 18:30 h

Sumérgete en este idioma aprendiendo claves básicas para entender y comunicarte en contextos de la vida cotidiana. Por ello, utilizaremos vocabulario y expresiones habituales para describir temas de interés en un viaje. También se pretende adquirir habilidades para intercambiar y solicitar información, expresar acuerdo o desacuerdo, comparar, expresar deseos y gustos de forma sencilla. Por último, leer y comprender las opiniones ajenas, una carta de un restaurante, el folleto de una actividad turística, el check in de un hotel o escribir frases y oraciones sencillas sobre temas de interés en un viaje, serán otras de las competencias que pretendemos abordar.



Público adulto, preferentemente mujeres Lunes y miércoles de 18:30 a 20:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Inscripciones Feminismo*

Martes 18 abril

TALLER

Biodanza: Conecta con la Vida ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Ma18abr al Ma27jun 10:30 h

Conecta con la alegría y el placer de vivir a través de la Biodanza: un sistema de autodesarrollo

que utiliza música, canto, movimiento y situaciones de encuentro en grupo para profundizar el autoconocimiento. Como sistema integrador, mediante un relato vivencial introductorio y movimientos suaves y sencillos, nos ayuda a desarrollar nuestras potencialidades de una forma divertida, a conectar con el cuerpo y las emociones, además de proporcionar beneficios tan importantes como la reducción del estrés, la regulación de funciones orgánicas (como la nutrición, la respiración o la circulación) y la reeducación afectiva.





Público adulto, únicamente mujeres Martes de 10:30 a 12:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es en el enlace Inscripciones Feminismo

TALLER

Descubre Pedagogías Activas en Educación Infantil ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Ma18abr al



Ma27jun 11:00 h

Explora una nueva forma de organizar los ambientes de aprendizaje, de enfrentar al día a día en las aulas, así como un nuevo rol de educador o educadora, conociendo las bases teóricas más destacadas sobre la Pedagogía Activa (Montessori, Reggio Emilia, Emmi Pikler...) y profundizando en las diferentes metodologías caracterizadas por el aprendizaje basado en proyectos en el ámbito educativo. Practicarás la correlación directa entre el ambiente y los estímulos en el entorno educativo y el aprendizaje, así como la premisa de que el principal vehículo transmisor es el interés y la motivación.



Profesionales del ámbito educativo Martes de 11:00 a 13:00 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo

TALLER

Las Claves de la Felicidad con P. N. L. y Coaching ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Ma18abr al

Ma27jun 16:00 h

La practica de la Programación Neurolingüística (P.N.L.) te puede avudar a través de divertidas técnicas a incrementar tus recursos internos, definir y conseguir objetivos propios, resolver conflictos enquistados y mejorar tu comunicación, tanto externa como interna. La neurolingüística es la relación que existe entre el lenguaje y el estado de ánimo interno, en donde el lenguaje configura nuestro pensamiento. Si cambias tu forma de nombrar, cambiaras tu percepción de ti misma, de tu potencial y de tu vida. Resuelve desafíos de una forma nueva aplicando P. N. L a cambios en tus rutinas, maneras de pensar y enfocar el día a día, para trabajar temas como autoestima, valores, abundancia, agradecimiento, perdón, asertividad, emociones y fortalezas.





TALLER

Grandes Figuras de la Literatura Escrita por Mujeres: Salud Mental en la Literatura ···

Casa de la Mujer | Desde Ma18abr al Ma27jun 18:00 h

Uniéndonos a la lucha por la visibilización y el abordaje de la salud mental, te proponemos la lectura de testimonios en primera persona sobre procesos de institucionalización, las vivencias propias en cuanto a la percepción de la locura y otras problemáticas de salud mental experimentadas y escritas por mujeres con perspectiva de género.

A lo largo de las sesiones, trataremos de analizar los desafíos actuales en la salud mental como sociedad.



Público adulto, preferentemente mujeres Martes de 18:00 a 20:00 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es. en el enlace Inscripciones Feminismo



TALLER

Crecer Juntos en Familia: Corresponsabilidad ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Ma18abr al

Ma27jun 18:00 h

Si te interesa desarrollar tus capacidades como madre o padre en el cuidado y educación de tus hijos e hijas, con la premisa de que la familia es el núcleo básico que permite consolidar el propio proceso de crecimiento y el de tus hijos e hijas, aquí encontrarás un espacio donde reflexionar sobre las necesidades familiares y las conductas de cada miembro de la familia. así como trabajar los síntomas de estrés en las personas cuidadoras, con la finalidad principal de contribuir al bienestar familiar a través del afecto, la comprensión y la comunicación.



Público adulto, hombres y mujeres Martes de 18:00 a 20:00 h Inscripciones a través de www. ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo



Miércoles 19 abril

TALLER

Cuídate, Come Sano ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Mi19abr al

Mi21 jun 9:30 h

Para aprender a comer de forma saludable, aclararemos dudas que surgen en torno a la alimentación aplicando la medición y rueda de alimentos a las distintas etapas de la mujer. Descubre el etiquetado de los alimentos y sus mitos, comprende los peligros y las falacias de las dietas y aprende cómo hacer una compra inteligente, que junto con la adquisición de hábitos alimenticios saludables y el ejercicio físico moderado, son la clave de una vida sana.



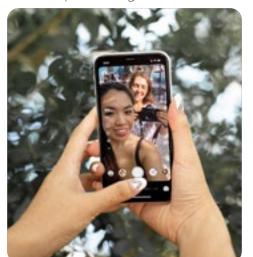


Público adulto, únicamente mujeres Miércoles de 9:30 a 11:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo

MONOGRÁFICO

Reels de Instagram para Emprender ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Mi19abr 11:00 h



Muchas empresas utilizan Instagram para llegar a su público de manera más directa, o para captar la atención de posibles inversores. En este taller veremos que son los Instagram Reels y como usarlos en tu estrategia de marca, trabajando ideas y contenidos que funcionan muy bien, aprendiendo claves de publicación para hacerse viral y que, de este modo, nuestra empresa se posicione e incremente el reconocimiento de marca. Instagram es una herramienta más para la difusión de nuestra empresa, aprendamos a sacarle partido.



Preferentemente mujeres que deseen crear o mantener su empresa Inscripción en el tlf. 91 615 12 61

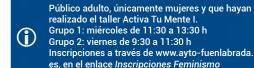
FEMINISMO Y DIVERSIDAD FEMINISMO Y DIVERSIDAD

TALLER

Activa tu Mente II ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Mi19abr al Vi23jun 11:30 h

Profundiza y afianza el entrenamiento en las diversas técnicas de **refuerzo de las capacidades cognitivas (memoria, atención, concentración, razonamiento y lógica)** para ejercitar el cerebro manteniéndolo en forma, seguir afrontando actividades cognitivas diarias, desdramatizar el efecto de la pérdida de memoria y paliar el deterioro cognitivo, evitando de esta manera la exclusión de mujeres de ciertas edades de participar en todos los ámbitos de la sociedad y reforzando su empoderamiento.

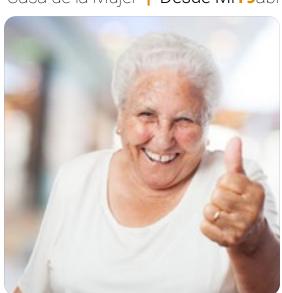




TALLER

Coaching para Dirigir mi Vida ···

Casa de la Mujer | Desde Mi19abr al Mi21jun 16:15 h



El análisis de acontecimientos de vida, la exploración personal y la reelaboración de necesidades, deseos e intereses propios serán claves que podremos en práctica en un proceso de acompañamiento reflexivo. En este espacio compartido de aprendizajes, podrás impulsar el logro de objetivos y proyectos vitales mediante la puesta en práctica de técnicas de coaching para poder, de verdad, dirigir tu vida; tú serás la protagonista para avanzar hasta donde tú quieras, a través del descubrimiento personal y colectivo.

Público adulto, preferentemente mujeres Miércoles de 16:15 a 18:15 h Inscripciones a través de www. ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo

TALLER

Yo Reparo en Casa ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Mi19abr al Mi21jun 16:15 h

Aprende a realizar por ti misma sencillos trabajos de reparación y mantenimiento (como arreglar un grifo que gotea, taladrar la pared para instalar una estantería, renovar un enchufe, reparar una persiana rota, etc.), consiguiendo autonomía e independencia técnica en casa. Se dotará de los conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para realizar pequeñas reparaciones domésticas, con sesiones totalmente prácticas, en las siguientes áreas: fontanería, electricidad, cerrajería y bricolaje.



Público adulto, preferentemente mujeres Miércoles de 16:15 a 18:15 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Inscripciones Feminismo*



TALLER

Manejo Práctico del Móvil ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Mi19abr al

Mi21jun 16:30 h

Aprende a manejar los programas y las funciones de un *smartphone* de una manera práctica: conoce qué es un *smartphone*, el funcionamiento de los diferentes botones, qué significan los iconos, cómo recibir y enviar llamadas y mensajes, descubre cómo se utiliza la lista de contactos, calendario, alarmas o reloj, practica cómo se navega por internet, e incluso aprende a descargar y usar aplicaciones como WhatsApp. Es necesario traer un móvil con pantalla táctil (smartphone) con conexión a internet propia.



Público adulto, preferentemente mujeres Miércoles de 16:30 a 18:30 h Inscripciones a través de www. ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Ins*cripciones Feminismo



Erótica en Femenino Singular ···

Casa de la Mujer | Desde Mi19abr al Mi21jun 18:15 h



Mejora el conocimiento acerca de la sexualidad femenina v potencia tu bienestar, desmitificando y resolviendo dudas que nos impiden vivir sexualmente más felices, en un espacio en el que aprender a valorarse sexualmente, descubrir el propio cuerpo y conectarse con el placer.

Público adulto, únicamente Miércoles de 18:15 a 20:15 h Inscripciones a través de www. ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo

TALLER

Aprende a Manejar tu Ansiedad ···

Casa de la Mujer | Desde Ju20abr al Ju29jun 9:00 h



Público adulto, únicamente mujeres Grupo 1: jueves de 9:00 a 11:00 h Grupo 2: jueves de 16:00 a 18:00 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo

Si sufres ataques de pánico, angustia y te cuesta salir a lugares cerrados o concurridos (una de las dolencias más frecuentes de las mujeres), te ayudaremos a superarlo. En este espacio abordaremos los efectos fisiológicos, signos y síntomas de la ansiedad para poder identificarla, normalizarás los episodios de ansiedad y serás capaz de manejarlos con las herramientas que irás aprendiendo en las sesiones, y siempre acompañado del desarrollo de habilidades de afrontamiento y de comunicación para mejorar aspectos tan importantes como: calidad de vida y del sueño, organización del tiempo, realización de actividades agradables, discusión cognitiva y regulación emocional. Este taller tiene convenio con el máster de Psicología Clínica Práctica Profesional, como título propio de la Universidad Complutense de Madrid.

MONOGRÁFICO

Comunicación y Entrevista Laboral ··· Impartido por Beatriz Manzaneque

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Ju20abr 10:00 h

Afrontar una entrevista de trabajo en ocasiones suele ser todo un reto, los nervios y la falta de confianza nos pueden pasar factura. En este taller ofreceremos herramientas para ganar confianza e influir mediante la comunicación verbal y no verbal en las entrevistas de trabajo. Se trabajará la estructura y las preguntas a tener en cuenta en la preparación de la entrevista, obteniendo seguridad durante la prueba y manteniendo nuestro mensaje en el centro.

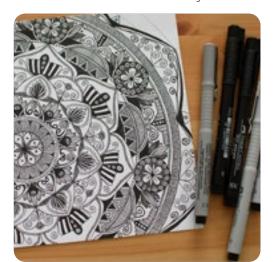




TALLER

Zentangle ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Cambio de fechas Desde Mi19abr al Mi21jun 10:30 h



Aprende esta forma meditativa de dibujo basado en patrones repetitivos que permiten crear bellas obras de arte abstracto y no planificado, resultando el proceso entretenido y relajante. Gracias a la explicación de la historia de los cuatro primeros tangles (enredo de líneas) y cuentos meditativos, nos iniciaremos en el Zentangle y el Mindfulness (atención plena), aprendiendo herramientas de expresión y relajación para centrarse en el aquí y el ahora.



Público adulto, preferentemente mujeres Jueves de 10:30 a 12:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones

FEMINISMO Y DIVERSIDAD FEMINISMO Y DIVERSIDAD

TALLER

Superando mi Depresión ···

Casa de la Mujer | Desde Ju20abr al Vi23jun 11:15 h

Acércate a aprender a detectar los patrones de pensamiento y actitudes irracionales que mantienen



estados depresivos y descubre cómo cambiarlos por otros más realistas y constructivos, para generar estados de ánimo positivos. Los malestares de las mujeres asociados a estados depresivos también tienen su origen en roles y factores sociales asociados al género que podemos cambiar, tomando conciencia de ellos y fortaleciendo la autonomía y autoestima. En este espacio encontrarás comprensión, escucha y una red de apoyo. Este taller tiene convenio con el máster de Psicología Clínica Práctica Profesional, como título propio de la Universidad Complutense de Madrid.



Público adulto, únicamente mujeres Grupo 1: jueves de 11:15 a 13:15 h Grupo 2: viernes de 18:15 a 20:15 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Inscripciones Feminismo*

TALLER

Cuadros de Arena ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Ju20abr al Ju29iun 18:00 h



Público adulto, preferentemente mujeres
Jueves de 18:00 a 20:00 h
Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el
enlace Inscripciones Feminismo

Despierta tu creatividad aprendiendo a utilizar mezclas cromáticas para crear cuadros de arena con motivos feministas. Empezaremos tiñendo mediante diferentes técnicas la arena de mar y dibujando el motivo del cuadro sobre papel adhesivo. Tras lo cual, se recorta el dibujo y se espolvorea, según el diseño, la arena del color elegido en las zonas deseadas. Una capa de barniz dará el acabado final para fijar, endurecer y proteger. ¡Anímate a desarrollar tu capacidad artística con estos originales cuadros!

TALLER

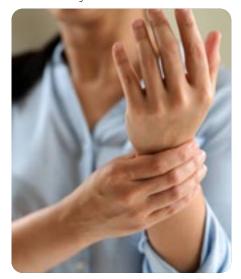
Convivir con Dolor Crónico ···

Casa de la Mujer | Desde Ju20abr al Vi23jun 18:15 h

Si sufres algún tipo de dolor crónico, en este espacio aprenderás técnicas de manejo y reducción del dolor para llevar una vida más sana y relajada. La psicoeducación sobre el proceso del dolor, la respiración diafragmática, la reestructuración cognitiva, la programación de actividades agradables o el reconocimiento de logros y fortalezas personales son herramientas que te van a permitir gestionar de forma más adaptativa la experiencia de dolor, mejorando tu calidad de vida. Este taller tiene convenio con el máster de Psicología Clínica Práctica Profesional, como título propio de la Universidad Complutense de Madrid.



Público adulto, únicamente mujeres Grupo 1: jueves de 18:15 a 20:15 h Grupo 2: viernes de 16:00 a 18:00 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Inscripciones Feminismo*



Viernes21abril

TALLER

Encuadernación Artesanal ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Vi21abr al

Vi23jun 10:00 h

Cartón, telas, cuerdas e hilos son todo lo que vas a necesitar para aprender a realizar de manera artesanal una encuadernación, en la que se pueden emplear **diferentes técnicas de cosido** según el uso del cuaderno (rústica, de copta o cosido japonés). Asimismo, se practicará la **preparación de portadas, contraportadas y traseras** para decorarlo y personalizarlo a tu gusto, dando rienda suelta a la creatividad.



Público adulto, preferentemente mujeres Viernes de 10:00 a 12:00 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo



TALLER

Medit-arte, El Arte de la Relajación ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Vi21abr al Vi23jun Nuevo horario: 9:30 h



Deja a un lado tu rutina, tómate un tiempo para respirar mejor y estirarte, regalándote un cuerpo nuevo. Ven a practicar diferentes técnicas de relajación procedentes del yoga con las que aprenderás a vivir más conscientemente. Durante las sesiones se ejercitarán respiraciones, asanas, cerraduras y mantras. Poco a poco, podrás experimentar los cambios que se producen en el cuerpo, la mente y el espíritu, que permiten conectar con la sabiduría interior para una mayor serenidad, plenitud y calidad de vida.



Público adulto, únicamente mujeres Viernes de 9:30 a 12:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Inscripciones Feminismo*

TALLER

Inteligencia Emocional ···

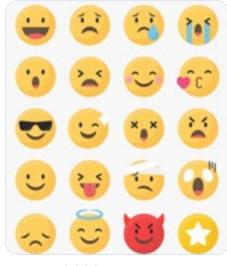
Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Vi21abr al

Vi23jun 11:30 h

Desarrolla tu talento y capacidad de liderazgo interno a través de recursos no explorados para aprender a gestionar tus emociones. La inteligencia emocional hace referencia a la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar nuestras emociones para dirigir nuestras conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás. Gracias a estas competencias emocionales, relacionales, de acción y reflexión, lograrás mejorar tu calidad de vida y la que te rodean, con una actitud positiva y proactiva.



Público adulto, preferentemente mujere Viernes de 11:30 a 13:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo



TALLER

Míster Chef: Repostería ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Vi21abr al Vi23jun 16:15 h



Adquiere habilidades y conocimientos necesarios para elaborar la **preparación, cocción y decoración de platos y piezas dulces** tales como hojaldres, galletas y otras, desde los más sencillos a otros más elaborados, incluidos postres de sartén y repostería tradicional española. Pero, para ello, antes conocerás la correcta utilización de la maquinaria (hornos, amasadoras, plancha...), las técnicas básicas de pastelería, así como las técnicas de amasado, escudillado y terminación de tartas para elaborar las recetas propuestas y su emplatado.



Público adulto, preferentemente hombres Grupo 1: viernes de 16:15 a 18:15 h Grupo 2: viernes de 18:30 a 20:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Inscripciones Feminismo*

TALLER

Cuídate con Aceites Esenciales y Aromaterapia ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Vi21abr al

Vi23jun 16:30 h

Conoce de manera práctica los principios activos de los aceites esenciales (extractos muy concen-

trados de flores, hoias, semillas, cáscaras de frutas, etc.), sus propiedades y aplicaciones tanto en uso tópico como en uso de ambientadores para creación de perfumes y tratamientos naturales (para golpes, hinchazones...) o, simplemente, para relaiación v bienestar. Descubrirás cómo crear sencillos productos combinando aceites y utilizándolos para aromatizar sacos de semillas, ambientadores de casa u otros usos. También adquirirás conocimientos en los principios de la aromaterapia, aplicaciones y beneficios para tu salud y bienestar, con uso de kit de aceites esenciales y trabajo con aceites relajantes y cítricos.



Público adulto, únicamente mujeres Viernes de 16:30 a 18:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace Inscripciones Feminismo

TALLER

Ecofeminismo Práctico: Cosmética Natural ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Vi21abr al Vi23jun 17:30 h



Acércate a conocer la aportación del ecofeminismo a los autocuidados, de la mano de sus principales autoras dentro del movimiento, y a desarrollar una conciencia crítica sobre la industria cosmética. Asimismo, aprenderás a elaborar productos naturales artesanales de cuidado personal (jabones, cremas faciales, cremas corporales, ungüentos, cacaos, sales de baño, tónicos, mascarillas, dentífricos...), en un espacio respetuoso con la naturaleza y con los demás seres vivos.



Público adulto, preferentemente mujeres Viernes de 17:30 a 19:30 h Inscripciones a través de www.ayto-fuenlabrada.es, en el enlace *Inscripciones Feminismo*

Miércoles24mayo

MONOGRÁFICO

Claves para Incentivar la Contratación en tu Empresa ···

Centro para la Igualdad 8 de Marzo | Desde Mi24may 11:00 h

En este taller específico aprenderemos a identificar los fundamentos del fomento del trabajo autónomo y de la economía social como instrumento eficaz de generación de trabajo estable y de

calidad. También conoceremos las medidas de apoyo a la contratación que crean empleo estable y de calidad en las personas y colectivos considerados vulnerables o de baja empleabilidad. Además, obtendremos información sobre los aspectos clave del fomento de la contratación de personas con discapacidad, priorizando aquellas con mayores dificultades y, en general, el tránsito al empleo ordinario y veremos la mejora de la protección social de las personas artistas.





Preferentemente mujeres que deseen crear o mantener su empresa Inscripción en el tlf. 91 615 12 61

Jueves25mayo

MONOGRÁFICO

Las TIC y el Empleo. Marca Personal ··· Impartido por la Federación de Mujeres Progresistas



Centro para la Igualdad 8 de Marzo

| Ju25may 10:00 h

Vivimos en la era de la Tecnologías de la información y las Comunicaciones, y las redes sociales son parte importante en el mundo laboral. En este taller **mejoraremos nuestras competencias digitales y habilidades TIC en la búsqueda de empleo,** y mejoraremos nuestra presencia en redes sociales a través de nuestra marca personal. Veremos webs y portales de empleo y demás herramientas laborales en internet, y aprenderemos a hacer un uso seguro y correcto de nuestras redes sociales.



Público adulto, preferentemente mujeres Inscripción en el tlf. 91 615 12 61 Actividad presencial.

Miércoles21 junio

MONOGRÁFICO

Tips para Diseñar la Web de tu Emprendimiento ···

Presencial. Casa de la Mujer | Mi21jun 11:00 h

Toda empresa tiene su web, si emprendes no puedes ser menos, debes tener tu espacio en el mundo digital para hacerte más visible. En este taller podrás aprender a crear una página web en WordPress para impulsar la presencia digital del negocio, se trabajará la administración y personalización del espacio web para que puedas retocarlo y actualizarlo de manera autónoma, y veremos cómo promocionar o vender nuestros productos y servicios a través de internet.



Preferentemente mujeres que deseen crear o mantener su empresa Inscripción en el tlf. 91 615 12 61



JUVENTUD E INFANCIA

JUVENTUD E INFANCIA

Martes 11 abril

MONOGRÄFICO

Automaquillaje y Peinado ···

Espacio Joven La Plaza | Desde Ma11abr al Ma20jun 17:30 h

Con este monográfico, de manera sencilla y dinámica, aprenderás a aplicar las **técnicas de maquillaje** (ahumado de ojos, uso de brochas y esponjas, etc.) y peinado que más te gusten para resaltar los puntos favorables de tu rostro. Se mostrarán y trabajarán desde estilos de peinados y maquillajes informales, hasta otros estilos más profesionales, siempre sin dejar de lado tu propio estilo personal. Las sesiones serán eminentemente prácticas, con materiales sencillos que solemos tener en casa o que fácilmente podemos adquirir.





Miércoles 12 abril

MONOGRAFICO

Iniciación al Dibujo Manga y Anime ···

Espacio Joven La Plaza | Desde Mi12abr al Mi21jun 17:30 h

Monográfico de iniciación al dibujo manga y anime, a su estilo y filosofía. Se enseñarán **diversas técnicas para crear dibujos manga de forma sencilla y divertida.** Empezando por el dibujo de



caras, rasgos faciales y peinados, pasando a los cuerpos y su anatomía para, finalmente, crear personajes y, luego, fondos. Se verán ilustraciones y composiciones de portadas y cómic donde se analizará el color y su función en el dibujo. Si te gustan el manga y el anime y quieres iniciarte en este arte, este es tu monográfico. ¡Apúntate!

Chicas y chicos de 12 a 17 años
Precio: con carné Fuenlis Club o tarjeta Fuenlajoven
3 €/mes
Resto de participantes 5 €/mes
Más información e inscripciones en www.juventud-

Jueves 13 abril

CLASE MAGISTRAL

El Baile Contado a Niños y Niñas ···

Centro Coreográfico María Pagés (C/ Monte Blanco, 19)

Ju13abr 17:00 h

A través de la danza y sus artes, niñas y niños podrán adquirir las herramientas necesarias para una sociabilización integradora: el trabajo en equipo, el asertividad, la autoimagen, la conciencia corporal, la empatía, la solidaridad, la resolución de problemas, la comunicación y la creatividad, entre otras, con una clase magistral a cargo de José Ángel Capel, experto bailarín integrante la compañía Sara Cano -ganadores del premio Max a la Mejor Coreografía, en 2021-.





Niños y niñas de 6 a 8 años Actividad gratuita Más información e inscripciones en www.juventudfuenla.com a partir del 6 de abril

Viernes 14 abril

CLASE MAGISTRAL

Master Class de Percusión ··· El Sonido de los Abrazos ···

Centro Coreográfico María Pagés (C/ Monte Blanco, 19)

Vi14abr 17:00 h

Chema Uriarte, músico percusionista de reconocido prestigio y que cuenta con más de 25 años de experiencia en el jazz y el flamenco, será el encargado de llevar a cabo esta clase magistral, cuyo principal objetivo es, además de acercar los instrumentos de percusión a la población joven, conocer las posibilidades de la percusión corporal, ayudando a los y las participantes a la exploración del propio cuerpo, y a desarrollar aspectos como la coordinación y habilidades motrices. Si te gusta la música, la percusión y la danza o buscas complementar tu desarrollo personal, japúntate a esta experiencia!





JUVENTUD E INFANCIA **JUVENTUD E INFANCIA**

Sábado 15 abril

MONOGRÁFICO Iniciación al Arte del Tatuaje ···

Espacio Joven La Plaza | Desde Sá15abr al Sá24jun 12:00 h



Con este monográfico queremos darte la oportunidad de acercarte a esta disciplina, a través de su historia. Descubrirás los diferentes tipos, estilos y evolución del tatuaje hasta el día de hoy. Además, te iniciarás en las diferentes técnicas (delineado, relleno, puntillismo de diferentes maneras, sombreado, etc.) y aprenderás el manejo de las herramientas de dibujo más comunes que se aplican en la práctica del tatuaje, así como la importancia de las medidas de higiene. Si sientes curiosidad o inquietud por el arte del tatuaje, este es tu monográfico.



Jóvenes de 18 a 35 años Precio: con tarjeta Fuenlajoven 3 €/mes Resto de participantes 5 €/mes Más información e inscripciones en www.juventud-

Sábado22abril

CLASE MAGISTRAL

El Baile Contado a Niños y Niñas II ···

Espacio Joven La Plaza | Sá22abr 11:00 h

A través de la danza flamenca, el obietivo del taller será desarrollar e incentivar nuevos canales de conocimiento y aprendizaje. Los y las participantes formarán parte activa y experimentarán

el proceso creativo de la danza y, al mismo tiempo, disfrutarán de los beneficios, tanto físicos como psíquicos, que este arte ofrece. La clase magistral, a cargo de Marina González-Madiedo García, profesional de Danza Española del Real Conservatorio Profesional de Danza Mariemma y que, actualmente, forma parte de la compañía María Pages, permitirá adquirir las herramientas necesarias para una sociabilización integradora.



Niñas y niños de 6 a 8 años Actividad gratuita Más información e inscripciones en www.jventudfuenla.com a partir del 6 de abril

CLASE MAGISTRAL

Master Class de Danza Urbana ···

Centro Coreográfico María Pagés (C/ Monte Blanco, 19)

Sá22abr 12:00 h

Con esta actividad se pretende dotar a los y las participantes de herramientas que ayuden a explorar el movimiento y la musicalidad en las danzas urbanas, pasando por los diferentes estilos. Realizarán variaciones coreográficas construyendo desde la danza y la música, trabajando

desde la cooperación y el compañerismo. Además, los y las jóvenes podrán conocer los contextos culturales, sociales y humanos que rodean a este tipo de bailes, aprendiendo a comprenderlos y respetarlos. Si te gustan las danzas urbanas o simplemente quieres iniciarte en ello, ¡esta es tu clase magistral!



Chicos y chicas de 12 a 35 años Actividad gratuita Más información e inscripciones en www. juventudfuenla.com a partir del 6 de abril



Miércoles 26 abril

CLASE MAGISTRAL

Danza de Higiene Postural ···

Espacio Joven La Plaza | Mi26abr 17:00 h

En este taller participativo para niños, niñas y sus familias se aprenderán hábitos saludables en la vida diaria desde la infancia (aula, transporte, estudios, casa, ocio...), introduciendo conceptos como capacidades y demandas. Comprobaremos la necesidad de reforzar sus cuerpos para poder



afrontar sin problemas los esfuerzos que tendrán que asumir a cada edad, y aprenderemos el transporte correcto de carga y la distribución de peso. Este taller práctico participativo será impartido por Susana Plaza, fisioterapeuta y osteópata, titulada miembro de la Comisión de Ergonomía del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid.



Niñas y niños de 6 a 12 años Actividad gratuita Más información e inscripciones en www.juventudfuenla.com a partir del 6 de JUVENTUD E INFANCIA CIFE





| CÓDIGO | CURSO | HORAS | INICIO |
|-----------|---|-------|--------|
| ADGG0508 | OPERACIONES DE GRABACIÓN Y TRATAMIENTO DE DATOS Y DOCUMENTOS | 440 | Abril |
| COMT043P0 | GESTIÓN DE COMPRAS Y PREVISIÓN DE VENTAS EN EL PEQUEÑO COMERCIO | 90 | Abril |
| SSCG0111 | GESTIÓN DE LLAMADAS DE TELEASISTENCIA | 310 | Abril |
| IMPE009P0 | PERSONAL SHOPPER EN COMERCIO | 80 | Mayo |

Requisitos:

- Estar inscrito/a como **demandante de empleo en las Oficinas de Empleo de la Comunidad de Madrid.** Tendrán prioridad las **personas en situación de desempleo**.
- Tener al menos 16 años.
- Cumplir con los requisitos que se estipulen para el acceso al curso solicitado.

Calendario:

• Primer semestre del 2023 en horario de mañana.

☑ INSCRIPCIÓN en Oficina de Empleo de Fuenlabrada a través de los teléfonos:

S 910783454 / 916153197 o email **○** o.e.fuenlabrada@madrid.org.

☼ Indicando DNI o NIE, código y nombre del curso.

Para cualquier consulta puedes acudir a nuestra web, www.cife-fuenlabrada.es o a nuestras oficinas: Centro de Iniciativas para la Formación y el Empleo (CIFE), Avenida de las Provincias, 33 - Fuenlabrada \$\mathbb{\cup}\$ 91.606.25.12 - \square cife.formacion@ayto-fuenlabrada.es \frac{\mathbb{\m









Labrada

Desde el CIFE del Ayuntamiento de Fuenlabrada, ayudamos a mejorar tu formación para conseguir un empleo.

| CÓDIGO | CURSO | HORAS | INICIO |
|-----------|--|-------|--------|
| HOTRO508 | SERVICIOS DE BAR Y CAFETERÍA | 640 | Abril |
| HOTR033P0 | ELABORACIONES BÁSICAS PARA PASTELERÍA-REPOSTERÍA | 100 | Junio |

Requisitos:

- Estar inscrito/a como demandante de empleo en las Oficinas de Empleo de la Comunidad de Madrid. Tendrán prioridad las personas en situación de desempleo.
- Tener al menos 16 años.
- Cumplir con los requisitos que se estipulen para el acceso al curso solicitado.

Calendario:

• Primer semestre del 2023 en horario de mañana.

☑ INSCRIPCIÓN en Oficina de Empleo de Fuenlabrada a través de los teléfonos:

■ 910783454 / 916153197 o email o.e.fuenlabrada@madrid.org.

Indicando DNI o NIE, código y nombre del curso.



Comunidad de Madrid









Para cualquier consulta puedes acudir a nuestra web, www.cife-fuenlabrada.es o a nuestras oficinas: Centro de Iniciativas para la Formación y el Empleo (CIFE), Avenida de las Provincias, 33 - Fuenlabrada Spinor viernes de 9:00 a 14:00 h. Spinor viernes de 9:00 a 14:00 a 14:00









Martes 11 abril

TALLERES

Patiolimpiadas ···

CEIP León Felipe | Desde Mallabr al Mi31may 16:30 h

En el CEIP León Felipe podéis participar en los deportes más olímpicos, vamos a disfrutar de las olimpiadas del Parque Miraflores con todos los chicos y chicas del barrio. podéis tomar el espíritu de las olimpiadas, de respeto, amistad y excelencia, y aprender de forma divertida algunos deportes nuevos. ¿Crees en el ideal olímpico?, ¿practicas algún deporte? Enciende la antorcha olímpica en el Parque Miraflores, que luzca con todo su esplendor, juega haciendo honor a la unión de los pueblos que representan los 5 aros olímpicos y ven a disfrutar del deporte en tu barrio: atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, fútbol, gimnasia, halterofilia, tiro, y muchos otros.





De 6 a 12 años De lunes a jueves de 16:30 a 18:30 h Inscripción libre en CEIP León Felipe

TALLERES

Tu Hora de Juegos ···

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflores | Desde el

Ma11abr al Ma30may 16:45 h

Actividad de juegos de mesa dirigida a participantes de primero a tercero de primaria. Las características que definen los juegos de mesa son diversión, ocio y aprendizaje. Por ello, es



una gran opción para que los más pequeños se lo pasen bien en compañía de otros, mientras adquieren nuevas habilidades intelectuales, emocionales y sociales. Son útiles para fomentar nuevos conocimientos y también la concentración y la creatividad. Al mismo tiempo, ayudan a obtener una mayor agilidad mental y adquieren nuevas habilidades estratégicas.



Inscripciones a través de la página web de la Junta de Loranca-N. Versalles-P. Miraflores,

en el apartado de cursos y talleres

TALLERES

Más que Juegos ···

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflores | Desde el Ma11abr al Ma30may 18:00 h

Actividad lúdica dirigida a participantes de cuarto a sexto de primaria. Los juegos de mesa pueden ser un recurso ideal para estimular su desarrollo mental a la vez que pasan un rato divertido. Estos



entretenimientos resultan muy beneficiosos, los y las participantes aprenden a seguir un conjunto de normas para poder jugar que implican cooperación, comunicación y trabajo en equipo, mejoran su expresión y aumentan su confianza a perder el miedo a hablar en público. Además, obtienen habilidades relacionadas con la concentración, la creatividad, la memoria, la agilidad mental y el establecimiento de estrategias. Es muy importante respetar a los demás y saber perder igual que ganar, jse lo pasarán en grande!



Inscripciones a través de la página web de la Junta de Loranca-N. Versalles-P. Miraflores, en el apartado de cursos y talleres

Miércoles 12 abril

TALLERES'

Actúa y Diviértete ···

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflores | Desde el

Mi12abr al Mi31may 16:45 h

Los alumnos de primero a tercero de primaria tienen la oportunidad de ser actores. Es una edad ideal porque absorben todo lo que escuchan, pueden entender perfectamente y su poder de memoria es elevado. Juegan, crean y aprenden a participar y a colaborar con el grupo. Las clases son socializadoras. El teatro es un campo lleno de diversión. El teatro ayuda a que cada niño o niña se muestre tal como es.





TALLERES

Soy un Actor, Soy una Actriz ···

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflores | Desde el

Mi12abr al Mi31may 18:00 h

Actividad de teatro dirigida a participantes de cuarto a sexto de primaria. El teatro infantil tiene un gran impacto en su desarrollo, pues logran ver el mundo de otras maneras, desde otra perspectiva, y, al

mismo tiempo, fomenta la imaginación. El teatro no solo entretiene, sino que también **mejora la imaginación y creatividad, aumenta la autoestima y enseña a convivir y trabajar en equipo** con otros compañeros. Por último, aprenden a conocer y controlar sus emociones, se trabaja el lenguaje, se mejora su concentración y atención y adquieren más seguridad en sí mismos. ¡Corre y apúntate, no te lo pierdas!.



De 9 a 12 años Miércoles de 18:00 a 19:00 h Inscripciones a través de la página web de la Junta de Loranca-N. Versalles-P. Miraflores, en el apartado de cursos y talleres



Jueves 13 abril

TALLERES

Kids Dance Music ···

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflores | Desde el Julabr al Ju25may 16:45 h



De 6 a 8 años
Jueves de 16:45 a 17:45 h
Inscripciones a través de la página web de la Junta Distrito
Loranca-N. Versalles-P. Miraflores, en el apartado cursos y
talleres

Los alumnos de primero a tercero de primaria están invitados a participar a todo ritmo en este taller. El baile es una actividad que favorece el ejercicio, el sentido del equilibrio y ayuda a mejorar la coordinación, concentración y memoria. ¿Qué canciones escuchas? ¿Quieres bailar y hacer coreografías de esas canciones? Vas a desinhibirte y aprender diferentes dinámicas y coreografías, a través del juego, el baile y la participación grupal, vas a fomentar el trabajo en equipo y adoptar una actitud positiva.

TALLERES

Bailes Tik Tokers ...

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflores | Desde el Julia al Ju25 may 18:00 h

Si cursas cuarto, quinto o sexto de primaria este es tu taller. ¿Quieres aprender las "coreos tik tokers" de una forma divertida? Ven a divertirte bailando y haciendo coreografías de Tik Tok, preparando las canciones más modernas y los pasos de baile más dinámicos. Moveréis vuestro cuerpo al ritmo

De 9 a 12 años



de la música mejorando habilidades psicomotrices como la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio, haciendo nuevos amigos y aumentando vuestra autoestima y autoconfianza. ¿Quieres bailar? ¿Quieres ser *tik toker* por una tarde? ¡Te estamos esperando, anímate!



Jueves de 18:00 a 19:00 h Inscripciones a través de la página web de la Junta Distrito Loranca-N. Versalles-P. Miraflores, en el apartado cursos y talleres

Viernes 14 abril

TALLERES

Pequeños Compases ···

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflores

Desde el Vi**14**abr al Lu**20**may 16:45 h

Actividad dirigida para los y las peques de la casa, con edades de uno a tres años, acompañados de una persona adulta. Participar en clases de baile puede **ayudar a estimular su creatividad, al tiempo que fomenta su sentido de la expresión física.** Cuando los niños y las niñas bailan con sus tutores u otros peques, están descubriendo toda la amplitud del movimiento, desarrollando conciencia corporal y ajustando su equilibrio, fuerza muscular y coordinación.



De 0 a 3 años Lunes o viernes, de 16:45 a 17:45 h Inscripciones a través de la página web de la Junta Distrito Loranca

TALLER

Peque Dance ···

JMD Loranca, Nuevo Versalles, Parque Miraflo-

res | Desde el Vi14abr al Lu29may 18:00 h

Este taller desarrolla las habilidades psicomotrices a través de bailes, canciones y juegos musicales que van a poner a prueba tu orientación espacial, equilibrio y coordinación. El baile es un elemento fundamental en esta primera etapa del sistema educativo.El peque empieza a expresarse de otra manera y es capaz de integrarse.



De 3 a 5 anos Inscripciones a través de la página web de la Junta Distrito Loranca-N. Versalles-P. Miraflores, accediendo a cursos y talleres

Martes 11 abril

LUDOTECA

Espacio de Recursos para la Infancia y la Familia E.R.I.F. ··· Sesiones niños y niñas

Espacio de Recursos para la Infancia y la Familia | Desde el Mallabr al Vil6jun 17:00 h



El Espacio de Recursos para la Infancia y la Familia E.R.I.F es un espacio singular dentro de la JMD Vivero-Hospital-Universidad en el que hemos recreado un entorno interactivo que nos permita **compartir, aprender, motivar y hacer crecer los intereses y aprendizajes de los niños y niñas** y sus familias promoviendo la participación y escucha activa. Para ello proponemos un espacio de exploración en el que el juego es la herramienta más importante para el desarrollo de la autoestima y autonomía.

Grupos sesiones niños y niñas:

Jueves 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2011 al 2019)

Viernes: - 17:00 a 18:00 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2011 al 2019)

Viernes: - 18:30 a 19:30 h: *Los mayores nos divertimos* de 6 a 12 años (nacidos del 2011 al 2016). Jugamos con nuestras amistades a diferentes juegos de mesa, gymkanas, multijuegos...

14 de abril - Arte salado

28 de abril - Instrumento casero

12 de mayo - Nuestra familia

26 de mayo - Nos respetamos

9 de junio – Creamos nuestras historia

(i)

De 3 a 12 años y público familiar Inscripción trimestral para las sesiones familiares de jueves y viernes a partir del lunes 27 de marzo Inscripción semanal para los miércoles y viernes, desde el lunes anterior a partir de las 12:00 h en ludoteca.fuenlabra-

da@gmail.com

LUDOTECA

Espacio de Recursos para la Infancia y la Familia. E.R.I.F. · · · Sesiones en familia

Espacio de Recursos para la Infancia y la Familia | Desde el

Ma11abr al Mi14jun 17:00 h

En el Espacio de Recursos para la Infancia y la Familia E.R.I.F. creemos necesario mantener un contacto más cercano, debido a la actualidad en la que vivimos, ofreciendo el disfrute de ocio y tiempo libre saludable, seguro, creativo y educativo. Por ello, favorecemos la creación de este espacio donde llevamos a cabo diferentes actividades, juegos y talleres creativos. Lunes 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h - Grupo de 2 años (nacidos en el 2020) Martes 17:00 a 18:00 h y de 18:30 a 19:30 h - Grupo de 3 a 12 años (nacidos del 2011 al 2019)

Miércoles: Miércoles divertidos en familia

17:00 a 18:00 h y 18:30 a 19:30 h. De 2 a 12 años (nacidos del 2011 al 2020). Los niños y niñas jun-

EXPLORE LEARN GROW

to con sus familias realizamos talleres y actividades diferentes en cada día seleccionado.

• 12 de abril:

Juegos de movimiento y danzas

• 19 de abril:

Marcapáginas

• 26 de abril:

Creamos música

• 3 de mayo:

Experimentamos con témperas

• 10 de mavo:

Cuentacuentos de las familias

• 17 de mayo:

Creaciones recicladas

• 24 de mayo:

Todos somos iguales

• 31 de mavo:

Gymkana de animales

• 7 de junio:

Salvamos el planeta

• 14 de junio:

juegos veraniegos

Viernes: Jugamos en familia

18:30 a 19:30 h. De 2 a 12 años (nacidos del 2011 al 2020).

Los niños y niñas junto con sus familias pueden jugar libremente por los diferentes rincones de la

ludoteca (cocinitas, construcciones, herramientas, puzles...)



Inscripción trimestral para las sesiones familiares de lunes y martes a partir del lunes 27 de marzo Inscripción semanal para los miércoles y viernes, desde el lunes anterior a partir de las 12:00 h en

Miércoles 12 abril

CURSO

Contamos un Cuento con Perros y Letras ···

JMD Vivero-Hospital-Universidad | Desde el Mi12abr al Mi-31may 17:30 h

La JMD Vivero-Hospital-Universidad viene desarrollando, a lo largo de este curso, un taller de animación a la lectura, donde los protagonistas son las mascotas del Programa R.E.A.D. de lectura educativa con perros. El taller va dirigido especialmente a niños de entre 6 y 12 años, y se pretende favorecer la autoestima, así como mejorar las habilidades **lectoras de los participantes,** a través del aumento de la seguridad en sí mismos e incrementando su vocabulario y su expresión oral.

Mascotas especialmente adiestradas para esta función participan y ayudan a los niños y niñas.



De 6 a 12 años

Miércoles a las 17:30 h y a las 18:30 h Inscripción a partir del 27 de marzo a través del correo

jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es



Martes 18 abril

CURSO

Cuídate, Come Sano ···

JMD Vivero-Hospital-Universidad | Desde el Ma18abr al Ma27jun 18:00 h



Para aprender a comer de forma saludable, aclararemos dudas que surgen en torno a la alimentación aplicando la medición y rueda de alimentos a las distintas etapas de la mujer. Descubre el etiquetado de los alimentos y sus mitos, comprende los peligros y las falacias de las dietas y aprende cómo hacer una compra inteligente, que junto con la adquisición de hábitos alimenticios saludables y el ejercicio físico moderado, son la clave de una vida sana.



Público adulto, a partir de 18 años Martes de 18:00 h a 20:00 h Inscripción a partir del 27 de marzo a través del correo electrónico imdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es

Miércoles 19 abril

CURSO

Cuídate con Yoga Postnatal ···

JMD Vivero-Hospital-Universidad | Desde el Mi19abr al

Mi**21**jun 17:00 h

Si has sido madre recientemente, aquí podrás aprender, acompañada de tu bebé de 0 a 3 años, a conectar con tu cuerpo para **reconocer las molestias derivadas del posparto (espalda, suelo pélvico, abdomen, sistema circulatorio...)** a través de sencillos ejercicios de respiración, de yoga, de masaje infantil y de estiramientos. Con un poco de práctica, conseguirás relajar y estirar partes del

cuerpo contracturadas, fortalecer y recuperar tanto el suelo pélvico como la faja abdominal y una mejora postural para lograr un mayor bienestar y fortalecimiento del sistema inmunológico, tanto del tuyo como del de tu hija o hijo.

Madres recientes
Miércoles 17:00 h a 19:00 h
Inscripción a partir del 27 de marzo a través del
correo electrónico jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada.es
Únicamente mujeres acompañadas de un o una
menor de 0-3 años



Jueves 20 abril

CURSO

Plantándole Cara al Estrés con Mindfulness ···

JMD Vivero-Hospital-Universidad | Desde el Ju20abr al Ju22jun 10:00 h



Conoce el entrenamiento de la Atención Plena y cómo te puede ayudar en tu día a día, **identificando situaciones que nos llevan al límite,** así como sus emociones asociadas, y generando una comunicación consciente con nuestro cuerpo.

(i)

Público adulto, a partir de 18 años Jueves 10:00 h a 12:00 h Inscripción a partir del 27 de marzo a través del correo electrónico jmdviverohospitaluniversidad@ayto-fuenlabrada es

Lunes 19 junio

CURSO

Cursillo de Verano de Natación --- 2.ª quincena de junio

Piscinas Municipales Fermín Cacho | Desde el Lu19jun al Vi30jun 9:00 h

Cursillo de verano de natación destinado al aprendizaje **por grupos de edad y nivel** desde los más pequeños hasta tercera edad.



(i)

Todos los públicos Información e inscripción directa en la sección *Tu deporte a un clic* de la web www.deportesfuenla.com a partir del 15 de mayo CULTURA

Lunes 17 abril

SESIÓN FORMATIVA

Conceptos Básicos de Internet ··· Universidad Popular

Centro Cultural La Paz | Desde el Lu17abr al Ju11may



Sesión A: lunes 17 de abril. De 10:00 a 12:00 h Sesión B: jueves 20 de abril. De 16:00 a 18:00 h Sesión C: lunes 8 de mayo. De 10:00 a 12:00 h Sesiones formativas sin coste dirigidas a aquellas personas adultas que tienen dificultades para el uso del ordenador e internet. Mediante esta sesión se pretende dar unas pequeñas pautas para navegar por internet y para conocer el uso del correo electrónico. Especialmente pensado para aquellas personas que quieren manejarse en el medio digital pero

> no han tenido la oportunidad de que les enseñen paso a paso el uso de las nuevas tecnologías. Las sesiones se realizan en grupos muy pequeños, para atención más personalizada.

Público adulto, a partir de 18 años Información y solicitudes: del 27 de marzo al 11 de abril Centro Cultural La Paz. C/ Gijón, 2. Tel: 91 608 48 48 https://universidadpopular.ayto-fuenlabrada.es universidadpopular@ayto-fuenlabrada.es

Lunes**24**abril

SESIÓN FORMATIVA

Saca más Partido a tu Teléfono ··· Universidad Popular

Centro Cultural La Paz | Desde el Lu24abr al Ju18may

Sesión A: lunes 24 de abril. De 10:00 a 12:00 h Sesión B: jueves 27 de abril. De 16:00 a 18:00 h Sesión C: lunes 15 de mayo. De 10:00 a 12:00 h Sesión D: jueves 18 de mayo. De 16:00 a 18:00 h

Sesiones formativas sin coste diseñadas para que las personas que encuentren **dificultades en el uso del smartphone** puedan hacerse una idea de las gestiones posibles y empiecen a ponerlas en práctica. **Los grupos son muy reducidos,** para poder tener una atención más personalizada. Atrévete con tu teléfono y conoce algo mejor las muchas aplicaciones que tiene para tu día a día.

(i)

Público adulto, a partir de 18 años Información y solicitudes: del 27 de marzo al 11 de abril Centro Cultural La Paz. C/ Gijón, 2. Tel: 91 608 48 48 https://universidadpopular.ayto-fuenlabrada.es universidadpopular@ayto-fuenlabrada.es



Lunes29mayo

SESION FORMATIVA

Matriculación y Extranet de Participantes de la Universidad Popular ···

Centro Cultural La Paz | Desde el Lu29may al Ju1jun

Sesión A: lunes 29 de mayo. De 10:00 a 12:00 h Sesión B: jueves 1 de junio. De 16:00 a 18:00 h



Sesiones sin coste diseñadas especialmente para los actuales participantes de los cursos y talleres de la Universidad Popular que tienen dificultad para el uso de la extranet que se usa en la Universidad Popular, así como para su uso en la solicitud de matrícula para el siguiente curso.

Público adulto, a partir de 18 años Información y solicitudes: del 15 al 19 de mayo Centro Cultural La Paz. C/ Gijón, 2. Tel: 91 608 48 48 https://universidadpopular.ayto-fuenlabrada.es universidadpopular@ayto-fuenlabrada.es



CULTURA

Viernes<mark>7</mark>abril

CURSO

Escuela de Jedi ···

CEART | Desde el Vi7abr al Do30jul



Horarios:

Viernes a las 17:00 h, 18:00 h, 19:00 h y 20:00 h Sábados 11:00 h, 12:00 h, 13:00 h, 17:00 h, 18:00 h, 19:00 h y 20:00 h Domingos 11:00 h, 12:00 h y 13:00 h



VIRTUAL ZONE + CONTROL DE DROI-DES STAR WARS Conoceremos las distintas partes

de los robots, su programación, y resolveremos retos utilizando a los droides de la saga STAR WARS, como BB8 y BB9E. A continuación, pon a prueba tus habilidades en el mundo virtual y derrota a los mayores villanos de la galaxia en VADER IMMORTAL. A partir de 5 años

ESCUELA DE ESPADAS LÁSER

Aprenderás a manejar un sable láser apto para jugar con otros participantes, y convertirte en un auténtico caballero Jedi, ¿o preferirás engrosar las fuerzas del lado oscuro?



HANGAR DE DRONES Y ACADEMIA DE VUELO

Introducción al mundo de los drones, su funcionamiento, usos y normas de seguridad, y puesta en marcha en clase de vuelo con microdrones de carreras AIR DESTROYER. A partir de 5 años

TORNEO LASERTAG + BATTLEBOTS ZONE

Los participantes en este taller serán puestos a prueba a través de experimentos de electrónica para entender el funcionamiento de componentes como sensores, actuadores, cableado, etc. Y para finalizar, competirán por equipos en un combate de pistolas láser de otra galaxia.

Conoceremos las distintas partes de los robots, su programación, y resolveremos retos con distintos tipos de autómatas: pelea de sumo robótico, *battlebots, transformers...*

A partir de 8 años



A partir de 5 año

Adquisición de entradas online www.ayto-fuenlabrada.es o en la taquilla del Tomás y Valiente Cinco minutos después de la hora indicada de inicio de la actividad la entrada perderá su validez CULTURA



Viernes 14 abril

MONOGRÁFICO

Cuida tus Pies ···

Centro Municipal de Mayores Ferrer i Guardia | Vil4abr 10:30 h ¿Sabías que solo en el pie tenemos 33 articulaciones, 26 huesos, 19 músculos y 107 ligamentos? Por ello, la importancia de un buen cuidado de los pies, es un factor clave en la salud de todas las perso-



nas y sobre todo en las mayores. Los pies nos ayudan a mantener el equilibrio a la hora de caminar, poder movilizarnos de un lado a otro, sin embargo, su cuidado queda relegado con frecuencia a un segundo plano y solo nos preocupamos por ellos cuando empiezan a fallar. A través de este taller se pretende brindar información a los mayores sobre algunas molestias que pueden tener origen en una mala postura del pie, en un calzado inadecuado, además de consejos para el cuidado adecuado de nuestros pies, como prevenir posibles molestias y para ello se van a elaborar plantillas personalizadas en cartulina que permitan visibilizar la pisada que tienen los participantes del taller y consejos para modificar posibles incorreciones posturales.

(i)

Inscripción en los centros municipales de mayores, hasta el 12 de abril



Ayúdanos COVID a frenar el COVID



Usa la mascarilla siempre que lo consideres oportuno



Evita contactos innecesarios



Lávate las manos con gel y desinféctate con gel hidroalcohólico



Mantén la distancia de seguridad (mínimo 1,5 metros)



Cuando tosas o estornudes tápate con el brazo





Cultura y ocio local