



CURSO COMUNICACIÓN, EXPRESIÓN ORAL y HABILIDADES SOCIALES [del 14 febr. - junio]

El saber comunicarnos adecuadamente con los otros, ha sido, es y será la base de toda civilización. La finalidad de este taller es enseñar técnicas para potenciar serenamente la expresión oral y corporal del pensamiento, estimulando la comunicación interpersonal y el desarrollo de habilidades sociales que nos ayudan diariamente en nuestra relación con los demás.

Horario: Miércoles de 10:00 a 12:30 horas

Lugar: Antiguo Instituto Gerardo Diego. Av. Juan XXIII, N° 4
Máximo 15 personas. **Imprescindible inscripción**



TALLER "ITINERARIOS CULTURALES por MADRID":

La capital europea al alcance de mujeres y hombres [13 febr. - junio]

Madrid ha sido considerada la capital europea de la cultura. El presente taller propone la participación de mujeres y hombres en la cultura de esta ciudad. Se aúnan los aspectos teóricos con las visitas culturales. Visitaremos grandes museos y realizaremos visitas guiadas.

Horario: Martes de 11:00 a 13:00 horas

Lugar: Antiguo Instituto Gerardo Diego. Av. Juan XXIII, n° 4
Máximo 20 personas. **Imprescindible inscripción**

INSCRIPCIONES

TODAS las ACTIVIDADES

días 1 y 2 de febrero
de 10:00 a 12:00 horas

EXCURSIÓN

días 10 y 11 de abril
de 10:00 a 12:00 horas

en la **Concejalía de Igualdad de Oportunidades** (Plaza Mayor 1, 2ª planta)



I PLAN DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES
para las Mujeres y los Hombres de Pozuelo de Alarcón



Ayuntamiento de
POZUELO
DE ALARCÓN

febrero · marzo · abril 2007

ACTIVIDADES



para **fomentar** la



IGUALDAD



Ayuntamiento de
**POZUELO
DE ALARCÓN**

Concejalía de
Igualdad de
Oportunidades



TALLER **TÉCNICAS de RELAJACIÓN** [del 15 febr. - abril]

Taller para dejar a un lado la ansiedad, la tensión y el estrés, aprendiendo diversas y variadas técnicas de autocontrol y relajación.

Horario: Jueves de 10:00 a 11:30 horas

Lugar: Antiguo Instituto Gerardo Diego.

Avda. Juan XXIII, N° 4

Máximo 15 personas. **Imprescindible inscripción**



CURSO **CRECIMIENTO PERSONAL** [del 15 febr. - junio]

Taller para aprender a controlar, comprender y educar nuestras emociones, detectar y corregir nuestros pensamientos erróneos, desarrollar nuestra autoestima y comprender mejor a los demás.

Horario: Jueves de 12:00 a 13:30 horas

Lugar: Antiguo Instituto Gerardo Diego. Av. Juan XXIII, N° 4

Máximo 15 personas. **Imprescindible inscripción**



TALLER **CREACIÓN LITERARIA** [del 7 febr. - junio]

El taller se concibe como lugar de encuentro de personas aficionadas a la lectura y la escritura, con ansias de ampliar sus conocimientos en el campo de la literatura y la creación. Un espacio abierto y creativo donde se celebre el placer de escribir, el desarrollo de la imaginación y la expresión de ideas y sentimientos a través de la palabra escrita.

Horario: Miércoles de 11:00 a 13:00 horas

Lugar: Antiguo Instituto Gerardo Diego. Av. Juan XXIII, N° 4

Máximo 20 personas. **Imprescindible inscripción**



CURSO **INICIACIÓN a la INFORMÁTICA e INTERNET** [del 5 marzo - abril]

Una primera iniciación en el mundo de la informática y de las nuevas tecnologías: Windows, Word e Internet. Clases teóricas y prácticas. Cada alumn@ cuenta con un ordenador.

Horario: L, X y V de 17:00 a 19:00 horas (40 horas lectivas)

Lugar: Centro de Empresas. C/ San Juan de la Cruz, 2

Máximo 15 personas. **Imprescindible inscripción**



TALLER **TÉCNICAS de JARDINERÍA ACTUAL** [del 13 febr. - abril]

Este taller desvela todos los trucos y técnicas para crear un jardín más cómodo y respetuoso con el Medio Ambiente. Conoceremos nuevos conceptos como xerojardinería, plantas autóctonas, microaspersores, césped artificial, pavimentos blandos, geotextiles o riego localizado.

Horario: Martes de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Aula de Educación Ambiental. C/ Montebajo s/n. Húmera (indicado desde la Pza. de Húmera).

Máximo 15 personas. **Imprescindible inscripción**

EXCURSIÓN **PEDRAZA, RIAZA, SEPÚLVEDA y las HOCES DEL DURATÓN** [jueves 26 abril]

Salida: 9:00 h. desde la Plaza del Padre Vallet.

Llegada: 20:00 h. a la Plaza del Padre Vallet

Precio: 30 euros

Plazas limitadas. **Imprescindible inscripción**



CURSO **COCINA REGIONAL MADRILEÑA** [del 6 febr. - abril]

La nuestra de toda la vida, rica y energética. Callos a la madrileña, albóndigas madrileñas, escabeche de trucha, besugo a la madrileña, rosquillas del santo, etc.

Horario: Martes de 18:00 a 20:30 horas

Lugar: Centro Cultural Volturno. C/Volturno s/n

Máximo 15 personas. **Imprescindible inscripción**



TALLER **"Atrévete con el BRICOLAJE"** [del 15 febr. - abril]

INICIACIÓN

¿Qué no sabes cómo hacerlo? No te lo vas a creer... Que para echarte una mano aquí está nuestro taller. Hacer una estantería o tapizar una silla, ya no será complicado sino técnica sencilla. Pero ahí no acaba todo, luego te queda pintar, dale color a tu casa, verás como quedará.

Horario: Jueves de 16:00 a 17:45 horas

PERFECCIONAMIENTO

Destinado principalmente a todas aquellas personas que ya tienen algunos conocimientos en el bricolaje y que desean seguir perfeccionándose.

Horario: Jueves de 18:00 a 19:45 horas

Lugar: Antiguo Instituto Gerardo Diego. Av. Juan XXIII, nº 4

Máximo 15 personas. **Imprescindible inscripción**



CURSO **SEVILLANAS** [del 8 febr. - abril]

Horario: Jueves de 15:30 a 17:00 horas

Lugar: Polideportivo El Pradillo. Camino de las Huertas s/n (junto a la Plaza de Toros)

Máximo 20 personas. **Imprescindible inscripción**



TALLER **"Del Barro al Cartón..."** [del 5 febr. - abril]

En estos talleres nos proponemos desarrollar las capacidades de creación, proporcionando al participante una amplia variedad de técnicas y conocimientos prácticos para trabajar con diversos materiales y artes aplicadas.

Horario: Lunes de 10:30 a 12:30 horas

Lugar: Antiguo Instituto Gerardo Diego. Av. Juan XXIII, nº 4

Máximo 20 personas. **Imprescindible inscripción**

