

CURSOS Y
TALLERES DE LA

CASA DE LA
MUJER

2026



Índice

FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS MUJERES	PÁG. 4
MUJER E IGUALDAD	PÁG. 6
Y ADEMÁS.....	PÁG. 13
OTROS RECURSOS Y ACTUACIONES DE LA CASA DE LA MUJER ..	PÁG. 13
INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES	PÁG. 14
NORMAS DE MATRICULACIÓN	PÁG. 14
FORMAS DE PAGO, BAJAS Y DEVOLUCIONES	PÁG. 14
OTROS DATOS DE INTERÉS	PÁG. 15

FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS MUJERES

LIDERAZGO PARA EL EMPLEO* (cód. 993.8)

Espacio para trabajar la presencia, la toma de decisiones y las habilidades de liderazgo desde una perspectiva colaborativa aplicada al ámbito laboral.

¿Qué trabajaremos?

- La Presencia y el Espacio: Técnicas de expresión corporal y comunicación no verbal para habitar con seguridad los entornos profesionales.
- Toma de Decisiones Estratégicas: Herramientas para decidir con claridad, incluso bajo presión, analizando el impacto en el equipo y en los objetivos.
- Liderazgo Feminista y Colaborativo: Cómo fomentar estructuras horizontales, la escucha activa y el reconocimiento del talento ajeno para fortalecer el propio.
- Gestión de la Autoconfianza: Superar barreras internas y sesgos de género que dificultan el acceso a puestos de responsabilidad.

FECHAS **EDICIÓN 1** Del 19 de enero al 16 de marzo. Quincenal.

EDICIÓN 2 Del 13 de abril al 8 de junio. Quincenal.

HORARIO Lunes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer
(c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



MUJER Y EMPLEO* (cód. 993.9)

En este taller trabajaremos la identificación de fortalezas y habilidades en la búsqueda de empleo con los siguientes contenidos:

- DAFO Profesional: Un análisis profundo de tus Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades para trazar una hoja de ruta realista y ambiciosa.
- Diseño de CV de Alto Impacto: Más allá de la plantilla; aprenderás a redactar un currículum orientado a logros y adaptado a los algoritmos de búsqueda actuales.
- Entrevistas de Selección: Entrenamiento en técnicas de respuesta para preguntas difíciles, gestión de nervios y cómo comunicar tus fortalezas de forma persuasiva.
- Mapa de Habilidades (Soft Skills): Identificación y puesta en valor de competencias como la resolución de conflictos, la adaptación al cambio y la organización, fundamentales en el mercado actual.

FECHAS **EDICIÓN 1** Del 26 de enero al 23 de marzo. Quincenal.

EDICIÓN 2 Del 20 de abril al 15 de junio. Quincenal.

HORARIO Lunes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



* Actividad cofinanciada al 40% por el Programa FSE + 2021-2027 de la Comunidad de Madrid y desarrollada en el marco del Convenio de colaboración entre la Comunidad de Madrid y la Entidad Local para la realización de actuaciones contra la violencia de género y para la promoción de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

MUJER E IGUALDAD

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.

YOGA PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

(cód. 858.10)

Taller orientado a reconnectar con el cuerpo y la mente mediante la práctica de yoga suave, respiración consciente y ejercicios de relajación. Se trabajará desde una perspectiva de autocuidado, calma, escucha interna y bienestar integral, respetando los ritmos y posibilidades de cada participante.

FECHAS Del 20 de enero al 2 de junio.

HORARIO Martes, de 16 a 18 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



CULTIVANDO BIENESTAR: AROMATERAPIA, JABONES Y PLANTAS DE TEMPORADA

(cód. 858.19)

A través de la elaboración de jabones naturales, el arte de la aromaterapia y el conocimiento de plantas de temporada, este taller invita a reconnectar con los sentidos, compartir experiencias y crear redes entre mujeres.

FECHAS Del 21 de enero al 10 de junio.

HORARIO Miércoles, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

SOLEDAD EN POSITIVO (cód. 858.16)

Durante mucho tiempo hemos interiorizado la idea de que estar solas es sinónimo de fracaso, problemas internos como la inseguridad o la fragilidad emocional o dificultades para socializar. El no saber estar solas nos limita en muchas ocasiones. Por ello este taller propone desmitificar los mitos alrededor de este tema y dotar de estrategias a las mujeres para que entiendan la soledad como una oportunidad de cuidados y autoconocimiento.

FECHAS	Del 21 de enero al 17 de junio.
HORARIO	Miércoles, de 10 a 12 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratis.

RISOTERAPIA (cód. 858.24)

Este taller te permite descubrir tus emociones y gestionarlas a través de la risa como una estrategia que te ayudara a estar más relajada en tu día a día

FECHAS	Del 22 de enero al 19 de marzo.
HORARIO	Jueves, de 16 a 18 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratis.

MUJER PLENA:

GUÍA DE NUTRICIÓN PARA CADA ETAPA (cód. 858.9)

Exploraremos cómo una alimentación consciente y adecuada influye directamente en nuestro bienestar físico, social y emocional, fortaleciendo nuestra salud integral.

FECHAS	EDICIÓN 1 NIVEL AVANZADO Del 22 de enero al 9 de abril. EDICIÓN 2 NIVEL PRINCIPIANTE Del 16 de abril al 11 de junio.
HORARIO	Jueves, de 10 a 12 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratis.

AUTOCUIDADO DE LAS EMOCIONES (cód. 858.22)

Aprender a cuidarte y a conocer tus emociones te permitirá adquirir herramientas para saber escucharte, detectar cómo te sientes, para resolver conflictos y gestionar el malestar derivado de diferentes situaciones.

FECHAS Del 23 de enero al 20 de marzo.

HORARIO Viernes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.



HUERTO CON PERSPECTIVA (cód. 858.21)

A través del cuidado de un pequeño huerto y experiencias compartidos, nos reunimos para hablar desde lo que somos, lo que cargamos y lo que queremos transformar. Cultivaremos nuestras propias verduras de temporada y aprenderemos todo lo

relacionado con esta práctica. También cultivaremos la amistad y la relación con otras mujeres para tejer nuestra propia red de apoyo.

FECHAS Del 23 de enero al 11 de diciembre.

HORARIO Viernes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

CUERPO EN ARMONÍA (cód. 858.8)

Cuerpo en Armonía es una clase diseñada para equilibrar tu cuerpo y tu energía desde el movimiento consciente. Trabajaremos Chikung, estiramientos, automasaje y relajación para liberar tensiones y recuperar vitalidad. Un espacio suave y cuidado para reconectar contigo y mejorar tu bienestar



FECHAS PRIMER TRIMESTRE

Del 27 de enero al 7 de abril.

SEGUNDO TRIMESTRE

Del 14 de abril al 16 de junio.

TERCER TRIMESTRE

Del 22 de septiembre al 24 de noviembre .

HORARIO Martes, de 10 a 12 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO 31,38 €/trimestre.

FORMAS DE RESISTIR: IMÁGENES Y PALABRAS (cód. 858.3)

Este Club de Lectura es un espacio de encuentro quincenal para mujeres que desean reunirse en torno a la lectura y la conversación compartida. A través de autoras contemporáneas y una mirada feminista, películas y excursiones, abordaremos temas como el cuerpo, la memoria, los cuidados, el deseo y las distintas etapas de la vida. Un lugar tranquilo para leer, pensar juntas, escucharnos y crear comunidad desde la palabra.

FECHAS Del 17 de febrero al 15 de diciembre. Mensual.

HORARIO Martes, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

TEATRO PARA BRILLAR: EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD (cód. 858.11)

Taller vivencial destinado a explorar la expresión corporal y emocional a través del juego escénico, la improvisación y la creatividad. Se trabajará la voz, el movimiento, la comunicación y la confianza grupal mediante dinámicas divertidas y participativas. Desarrollaras habilidades expresivas, comunicativas y sociales, fortaleciendo la seguridad personal, el trabajo en equipo y la creatividad.

FECHAS Del 16 de abril al 17 de diciembre.

HORARIO Jueves, de 12 a 14 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).

PRECIO Gratuito.

AUTOCUIDADO HORMONAL: ENTENDER TUS CICLOS Y TUS RITMOS (cód. 858.15)

Te invitamos a comprender el cuerpo femenino desde el conocimiento, el respeto y la autonomía, rompiendo mitos y narrativas que han silenciado históricamente la salud hormonal de las mujeres. Se trabajará cómo influyen las hormonas en la energía, las emociones y el bienestar, promoviendo una relación más consciente y libre de tabúes con nuestros ciclos y etapas vitales. A través de herramientas prácticas de autocuidado, alimentación y hábitos saludables, el objetivo es que cada mujer pueda reconnectar con su sabiduría corporal, reivindicando el derecho a conocerse, cuidarse y vivir cada etapa con dignidad, poder y bienestar.

FECHAS Del 24 de abril
al 10 de diciembre.

HORARIO Jueves, de 17 a 19 h.

DIRIGIDO A Mujeres.

LUGAR Casa de la Mujer.

PRECIO Gratuito.



DANZAMOS AL SON DE NUESTRO CUERPO (cód. 858.25)

El movimiento y la danza nos sirven para expresarnos y cuidar nuestros cuerpos y mentes. En este taller no hace falta saber bailar genial, ni haber hecho antes nada parecido. Aquí aprenderemos a usar nuestro cuerpo en movimiento como fuente de bienestar y alegría. Baila con nosotras. ¡Bailemos juntas!

FECHAS	Del 6 de octubre al 15 de diciembre.
HORARIO	Martes, de 16 a 18 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratis.

MENOPAUSIA VS PLENOPAUSIA: EL CAMINO A LA PLENITUD DE LA MUJER (cód. 858.12)

Este taller está centrado en la transición que viven las mujeres al final de su vida reproductiva, con el objetivo de desmitificar los miedos y estigmas asociados a la menopausia y la plenopausia. A lo largo de la historia, la sociedad ha cultivado una visión negativa de estas etapas, alimentada por la cultura patriarcal y capitalista. Las campañas de las industrias farmacéuticas, por ejemplo, han promovido la idea de que la terapia hormonal sustitutiva es esencial, creando el temor a envejecer y perder la fertilidad.

FECHAS	Del 7 de octubre al 16 de diciembre.
HORARIO	Miércoles, de 17 a 19 h.
DIRIGIDO A	Mujeres.
LUGAR	Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO	Gratis.

PILATES Y ESTIRAMIENTO CORPORAL (cód. 858.14)

Taller orientado a reconectar con el cuerpo y la mente mediante la práctica de pilates suave, trabajo postural, flexibilidad y ejercicios de fortalecimiento consciente. Se trabajará desde una perspectiva de autocuidado, calma, concentración y bienestar integral, respetando los ritmos y posibilidades de cada participante.

- FECHAS** Del 15 de octubre al 10 de diciembre.
HORARIO Jueves, de 10 a 12 h.
DIRIGIDO A Mujeres.
LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO Gratuito.

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN: UN CAMINO HACIA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES (cód. 858.13)

Este taller se centra en la conexión entre la atención plena (mindfulness) y la gestión de las emociones. En nuestra vida cotidiana, las emociones a menudo nos desbordan, y no siempre sabemos cómo manejarlas de manera efectiva. El mindfulness, o la atención plena, nos ofrece una práctica sencilla pero profunda para observar nuestras emociones sin identificarnos con ellas o dejar que nos controlen. Aprender a estar presentes en el momento y cultivar una actitud compasiva hacia nosotras mismas es esencial para reducir el estrés y mejorar el bienestar general.

- FECHAS** Del 16 de octubre al 18 de diciembre.
HORARIO Viernes, de 10 a 12 h.
DIRIGIDO A Mujeres.
LUGAR Casa de la Mujer (c/ Málaga, 50).
PRECIO Gratuito.



Y ADEMÁS...

- Se programarán conferencias, coloquios, exposiciones, salidas culturales.
 - Apoyo a asociaciones del área de Mujer.
 - *Escuela de Mujer y Salud.*
 - Actos y actividades del *25 de Noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.*
 - Actos y actividades del *8 de Marzo.*
- *Día Internacional de las Mujeres.*
 - Proyecto *Maternidades* para mujeres embarazadas y con hijas hasta 24 meses.
 - A lo largo del año, se ofrecerá cada trimestre una nueva programación de cursos, de los que se informará en la revista Sietetdías y en alcobendas.org.

OTROS RECURSOS Y ACTUACIONES DE LA CASA DE LA MUJER

PUNTO MUNICIPAL DEL OBSERVATORIO REGIONAL DE VIOLENCIA DE GÉNERO.

Desde el PMORVG se presta atención especializada e integral a mujeres víctimas de violencia de género, a sus hijos e hijas y a otras personas dependientes. El recurso cuenta con atención psicológica individualizada y grupal, asesoría jurídica y atención social.

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

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN LABORAL.

Proyecto de orientación e inserción laboral dirigido a mujeres del municipio, con el objetivo de dotar de herramientas y habilidades para la búsqueda de empleo. Te acompañamos en el camino hacia tus metas profesionales.

Solicita tu cita previa en : orientacionlaboral@alcobendas.org o por WhatsApp 691 085 913.

TALLERES, CURSOS Y ACTUACIONES en materia de prevención, sensibilización y formación en igualdad de oportunidades y violencia de género, dirigidos a la población en general y a profesionales, haciendo especial hincapié en el ámbito educativo.



Te puedes adherir al *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.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Fechas de inscripción

EXCLUSIVAMENTE TELEFÓNICAS:

1º trimestre: a partir del **12 de enero**, para personas empadronadas, y del **15**, para no empadronadas.

2º trimestre: a partir del **24 de marzo**, para personas empadronadas, y del **26**, para no empadronadas.

3º trimestre: a partir del **15 de septiembre**, para personas empadronadas, y del **17**, para no empadronadas.

- 010, si llama desde Alcobendas (coste de llamada según tarifa de su operadora de telefonía).
- 91 296 90 88, para llamadas desde dispositivos móviles o desde fuera de Alcobendas.
- De lunes a viernes, de 8:30 a 14:30 y de 16 a 19 h.

Más información: en **alcobendas.org**.

NORMAS DE MATRICULACIÓN

■ Tener cumplidos 16 años.

▪ Aportar datos bancarios para los cursos superiores a tres y cuatro meses.

▪ No podrán inscribirse en ningún curso personas 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

Se anularán aquellos cursos que no tengan cubiertas un 50% de las plazas.

Según las ordenanzas municipales que regulan los precios públicos:

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 abril y septiembre.

Se procederá a dar de baja en las actividades de carácter gratuito en que estén matriculadas a todas aquellas personas

que por motivos no justificados legalmente (enfermedad, trabajo, situación familiar grave) no acudan a la actividad dos veces (de frecuencia un día/semana) y cuatro veces (de frecuencia dos o más días/semana), ofertándose inmediatamente como vacante. Esta baja de oficio por parte del Ayuntamiento de Alcobendas se comunicará 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, se deberá avisar por teléfono llamando al 010 desde Alcobendas (coste de llamada según su operadora de telefonía) o 91 296 90 88 (desde dispositivos móviles o 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 se solicite la baja por escrito y esta se base en circunstancias ajenas a su voluntad (situación de desempleo sin prestación, enfermedad grave o prolongada, traslado de domicilio a otros

municipios, horario laboral incompatible con las clases o 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 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.

CALENDARIO 2026

Los contenidos recogidos en cada actividad son orientativos y podrán modificarse, adaptándolos al nivel de las personas que participan en ellos.

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	31	25	26	27	28	29

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	30	24	25	26	27	28

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- INICIO DE LAS INSCRIPCIONES PARA PERSONAS EMPADRONADAS EN ALCOBENDAS.
- INICIO DE LAS INSCRIPCIONES PARA PERSONAS NO EMPADRONADAS EN ALCOBENDAS.
- DÍA EUROPEO DE LA IGUALDAD SALARIAL
- DÍAS FESTIVOS.
- DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA.
- DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER.
- DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER.
- VACACIONES.

CURSOS Y
TALLERES DE LA

**CASA DE LA
MUJER**

2026

