

ESCUELA MUNICIPAL DE IGUALDAD

PROGRAMA DE ACTIVIDADES



Ayuntamiento
de Salamanca


CUARTO TRIMESTRE
OCT-DIC 2024



La **Escuela Municipal de Igualdad** se crea con la finalidad de sensibilizar y formar a la ciudadanía en materia de igualdad, haciendo hincapié en los aspectos preventivos de la violencia de género, máximo exponente de la desigualdad entre mujeres y hombres.

Como eje central de nuestra labor, se pretende sensibilizar y concienciar a la ciudadanía en igualdad promoviendo esta como eje de desarrollo social, favorecer la participación de hombres y mujeres en este ámbito, fomentar y animar al tejido asociativo en la promoción de la igualdad y la lucha contra la violencia de género.

A través de esta programación se pondrá trimestralmente a disposición de la población salmantina diferentes y distintas actividades educativas, formativas y lúdicas que ayuden a conformar la ciudadanía del siglo XXI, donde hombres y mujeres se sientan partícipes en igualdad de condiciones en la sociedad de la que forman parte.



Centro de Información y
Asesoramiento a la Mujer (CIAM)
Septiembre 2024

VIVIENDO NUESTRAS TRADICIONES

Descubre la riqueza de nuestras tradiciones en el taller de folclore charro. **Viviendo nuestras tradiciones** ofrece una oportunidad única para conocer y disfrutar de la cultura charra a través de actividades diseñadas para todas las edades. Música, baile y narración de historias que te conectarán con las raíces culturales de nuestra ciudad. Fortalecer los lazos familiares, mientras aprendes sobre patrimonio cultural en un ambiente acogedor y educativo, nunca fue tan divertido.



PERSONAS DESTINATARIAS: personas adultas que vengán acompañadas de menores a cargo.

DURACIÓN: de 18:30 a 20:00 horas, los **jueves** desde el 10 de octubre hasta el 12 de diciembre (ambos incluidos).

LUGAR: Salón de actos de la **Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.**

IMPARTE: Escuela de Folclore Surco.

* Plazas limitadas

** Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y escaneando el siguiente código QR:



TALLERES

¡INTRODÚCETE EN EL MINDFULNESS!

TALLERES

4

Un taller con poder transformador directo a nuestro bienestar físico y emocional. No necesitas conocimientos previos. Realizaremos ejercicios básicos para que te inicies en la práctica de atención plena (mindfulness). Se trata de un espacio para encontrarte contigo misma de forma íntima y amable, identificar tus necesidades y mejorar tu autocuidado.

Basado en el plan de estudios del MBSR, la filosofía mindfulness proporciona, entre otras cuestiones clave:

- Herramientas y habilidades para reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión
- Aumento de los niveles de atención y bienestar
- Regulación de las emociones
- Mejora de la autoestima y consciencia personal
- Control de pensamiento

PERSONAS DESTINATARIAS: mujeres mayores de edad.

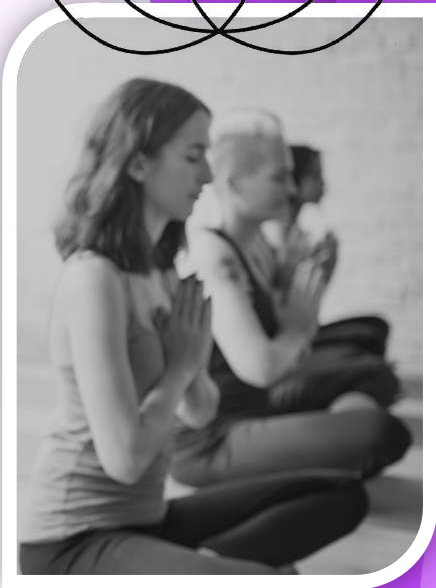
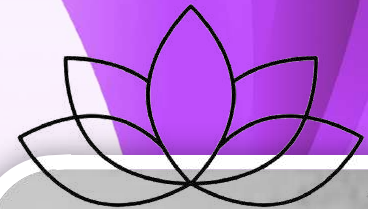
DURACIÓN: 8 sesiones de 17:30 a 19:00 horas, los **martes** 8, 15, 22 y 29 de octubre y 5, 12, 19 y 26 de noviembre.

LUGAR: Aula 1 de la **Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.**

IMPARTE: María Yolanda de Dios, psicóloga, especialista acreditada oficialmente en MBSR.

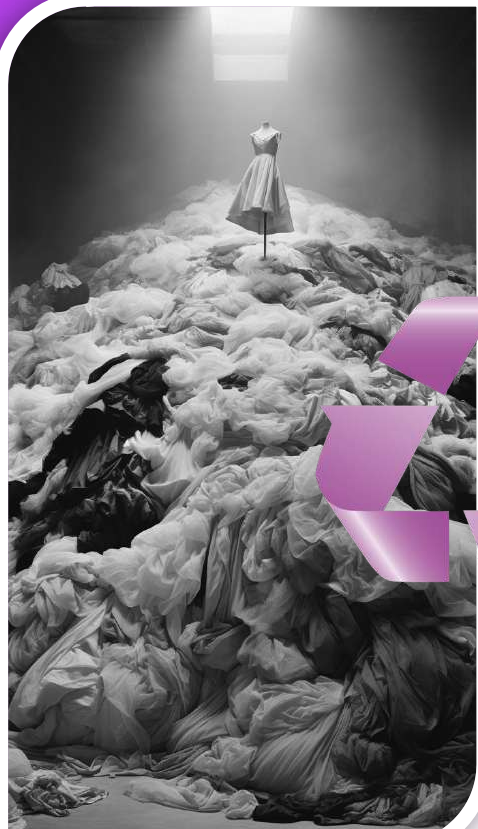
* Plazas limitadas

** Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y en el código QR:



RECICLA TU ROPA, DISEÑA TU ESTILO

Aprende cómo darle una segunda vida a tus prendas. Tienes la oportunidad de conocer técnicas creativas para transformar y reutilizar tu vestuario, *reduciendo el impacto ambiental y fomentando la sostenibilidad*. A través de sesiones prácticas vas a adquirir habilidades de costura, diseño y personalización de ropa a la vez que apuestas por una moda sostenible y reduces tu huella ambiental.



PERSONAS DESTINATARIAS: población general.

DURACIÓN: miércoles de 17:30 a 19:30 horas.

1ª edición: 16, 23 y 30 de octubre.

2ª edición: 13, 20 y 27 de noviembre.

LUGAR: Salón de actos de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

IMPARTE: Porsiete Sociedad Cooperativa Iniciativa Social.

* Plazas limitadas

** Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y escaneando el siguiente código QR:



AUTODEFENSA

Empodérate y gana confianza en el taller de autodefensa para mujeres. Las sesiones ofrecen la oportunidad de aprender técnicas esenciales para protegerte en diferentes ocasiones, mejorando tu seguridad personal y autoestima. A través de instrucción profesional y práctica en un entorno seguro y de apoyo, adquirirás habilidades en defensa personal, tácticas de evasión y manejo de situaciones de riesgo.

PERSONAS DESTINATARIAS: mujeres mayores de edad.

DURACIÓN: 4 sesiones por edición de una hora y media cada una.

1ª edición: lunes y miércoles 21, 23, 28 y 30 de octubre de 12:00 a 13:30 horas.

2ª edición: miércoles y viernes 6, 8, 13 y 15 de noviembre 17:30 a 19:00 horas.

LUGAR: Aula 1 de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

IMPARTE: Policía Municipal de Salamanca.

* Plazas limitadas

** Inscripciones disponibles en la Casa de la Mujer y en el código QR:





CONCEPTOS DE DIVERSIDAD SEXOGENÉRICA

El taller desgana diferentes conceptos relacionados con el colectivo LGTBI+, en los que se profundiza sobre las orientaciones sexuales que existen, así como, identidades de género y el concepto de expresión de género. A su vez, se reflexionará sobre los roles de género establecidos socialmente y las dificultades que puede encontrar una persona LGTBI+ en su entorno.

Entre los contenidos que se verán vas a poder aprender sobre:

- Qué es una persona trans y qué es ser cis
- Qué es una persona no binaria
- Qué significa ser asexual
- Qué es ser intersexual

PERSONAS DESTINATARIAS: población general.

DURACIÓN: lunes 2 de diciembre de 19:00 a 20:30 horas.

LUGAR: Aula de Igualdad de la [Casa de la Mujer, C/Lugo, 9](#).

IMPARTE: psicólogo y voluntario de la Asociación Iguales.

* Entrada libre hasta completar aforo.

ASESORÍA INDIVIDUAL DE SMARTPHONE

Si necesitas apoyo en el manejo de tu Smartphone, en la Casa de la Mujer vas a encontrar disponibilidad, espacio para tu capacitación y apoyo técnico para comprender y utilizar de manera efectiva tu dispositivo móvil. Con la intención de paliar la brecha digital de género, podrás aprender sobre la configuración del dispositivo, personalización (fondos de pantalla, tipos de llamada, etc.), llamadas y mensajes, cámara y galería, aplicaciones (descarga e instalación, uso, etc.), seguridad y privacidad, resolución de problemas específicos, recursos y herramientas móviles.

PERSONAS DESTINATARIAS: mujeres mayores de edad.

DURACIÓN: todos los **miércoles** de octubre, noviembre y hasta el 18 de diciembre de 12:00 a 14:00 horas.

LUGAR: Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

* No es necesaria cita previa.



TALLER JUGUETES NO SEXISTAS

Este taller está diseñado para abordar el impacto de los estereotipos de género en los juguetes, utilizando un enfoque de doble vía. Por un lado, se ofrecerá a los y las responsables familiares una sesión teórica donde se explorarán los estereotipos de género, su influencia en el desarrollo infantil y se brindarán herramientas para la selección de juguetes que fomenten la igualdad. Por otro lado, los y las más peques participarán en una actividad práctica, creando sus propios juguetes a través de manualidades mientras reflexionan sobre la importancia de elegir y disfrutar de juguetes sin limitaciones de género.

PERSONAS DESTINATARIAS: personas adultas responsables de algún menor a cargo a partir de 5 años.

DURACIÓN: miércoles 12 de diciembre de 17:00 a 19:00 horas.

LUGAR: Aula de Igualdad de la Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

IMPARTE: profesional técnico en la materia.



* Entrada libre hasta completar aforo

SALAMANCA CON VOZ DE MUJER

Visitas guiadas por la ciudad de Salamanca. Descubre el papel relevante de algunas de las mujeres en la historia y patrimonio de la Salamanca a través de una serie de visitas guiadas por la ciudad.

FECHAS DISPONIBLES:

22, 23, 24 o 25 de octubre,
11, 12, 13 o 14 de noviembre.

DURACIÓN: las visitas comienzan a las 16:30 horas bajo el reloj de la Plaza Mayor de Salamanca, recorren los exteriores y el centro histórico de la ciudad en una duración total de entre una hora y media y dos horas .



SALAMANCA
CON VOZ DE MUJER

* Reservas gratuitas en la plataforma "salamancaymas.es" hasta completar aforo. Aforo máximo por visita, 30 personas

** Visitas realizadas en colaboración con Turismo de Salamanca

MESA REDONDA CONTRA LA TRATA DE PERSONAS CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL

En la mesa redonda contra la trata de mujeres, organizada en conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia de Género contra la Mujer en colaboración con **APRAMP Salamanca** se unen diferentes expertas y expertos para abordar la grave problemática que supone la trata de mujeres con fines de explotación sexual.

PERSONAS DESTINATARIAS:

población general.

DÍA: 19 de noviembre.

HORA: 11:00 horas.

LUGAR: Salón de Actos de la
Casa de la Mujer, C/Lugo, 9.

* Entrada libre hasta completar aforo



ALAS DE CRISTAL

Basada en una editorial de moda y una fashion film, esta exposición tiene como finalidad mostrar, a través de la moda, la problemática de la “violencia de género”. La autora pretende hacernos reflexionar sobre las dolorosas vivencias en el marco de la violencia mencionada e interpelar a cualquier mujer que puede estar en una situación parecida para que tome conciencia y “encuentre la fuerza necesaria para volar”. Alejada de estereotipos, la obra pone de manifiesto que no existe un perfil concreto de mujer que pueda estar pasando por una situación de violencia de género, pues atraviesa clase social, lugar de origen, edad...

AUTORA: María Jesús Perales Raya. Estilista de indumentaria.

PERSONAS DESTINATARIAS: población general.

DÍAS: desde el 1 de noviembre hasta el 3 de enero.

HORARIO: Lunes cerrado.

De martes a viernes de 17:00 a 21:00 h.

Sábados, domingos y festivos: de 12:00 a 14:00 h. y de 17:00 a 21:00 h.

LUGAR: Torre de los Anaya, esquina con c/ San Pablo y c/ Jesús.

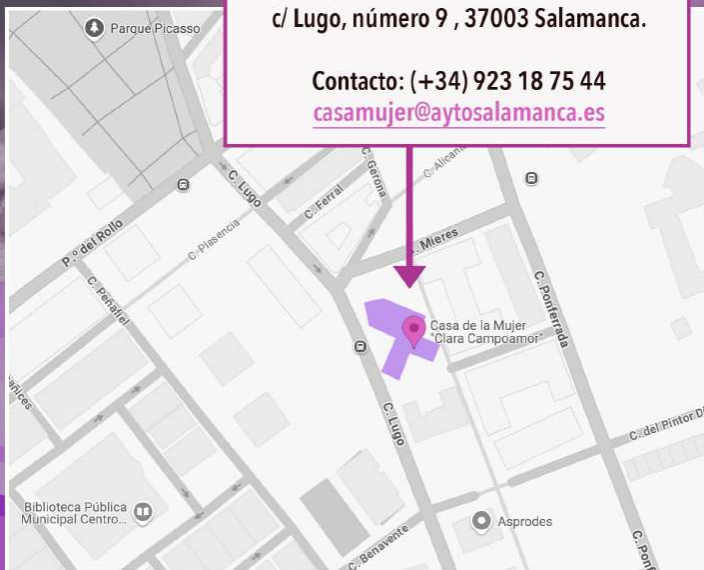


AL OBJETO DE FACILITAR LA CONCILIACIÓN, TODAS LAS ACTIVIDADES CUENTAN CON SERVICIO DE CUIDADOS A MENORES, DISPONIBLE BAJO PETICIÓN PREVIA.

CASA DE LA MUJER "CLARA CAMPOAMOR"

c/ Lugo, número 9 , 37003 Salamanca.

Contacto: (+34) 923 18 75 44
casamujer@aytosalamanca.es



ORGANIZA:



Ayuntamiento
de Salamanca



COLABORAN:

NOS
IMPULSA



SÍGUENOS EN REDES

- 📷 [ciamayuntamientosalamanca](#)
- 📘 [CIAM Centro de Información y Asesoramiento a la Mujer.](#)
- 📺 [@ciamayto.desalamanca4967](#)