



## TALLERES DE PRIMAVERA 2026

### PARA MUJERES:

#### QUE NADIE TE ENGAÑE: CONOCE TUS DERECHOS

MARTES de 10:00 a 11:00 h.  
del 7 de abril al 2 de junio (quincenal:  
5 sesiones)

Conoce cuales son tus derechos cotidianos y obtén información sobre ayudas sociales de las que puedas beneficiarte.

#### BIENESTAR EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO

VIERNES de 10:00 a 11:00 h.: del 10 de  
abril al 19 de junio (quincenal:  
5 sesiones)

Aprende a manejar herramientas prácticas para gestionar el estrés, prevenir el agotamiento y, a través del autoconocimiento, ponerte en el centro de tu propia vida.

#### ENTRE MUJERES

JUEVES de 10:00 a 11:30 h.  
del 9 de abril al 28 de mayo (semanal:  
8 sesiones)

Encuentra un espacio de calma, participación y conocimiento, en el que aprender a conocerte mejor a ti misma, a marcar límites y a conectar con tu deseo, desde la sororidad entre iguales.

#### CLUB DE LECTURA

LUNES o MIÉRCOLES alternos de 17:00 a  
18:00 h.: 8 de abril, 4 de mayo y 3 de junio

Club de lectura mensual dirigido a mujeres, donde cada mes exploramos un libro escrito por autoras y compartimos un espacio de reflexión y diálogo.

# PÍLDORAS FORMATIVAS:

## CUENTOS PARA LA VIDA COTIDIANA

VIERNES de 10:00 a 11:00 h.  
17 de abril, 8 y 29 de mayo y 12 de junio  
(quincenal: 4 sesiones)

A través de una selección de cuentos clásicos y otros relatos, aprenderemos a desgranar el significado de cuentos tradicionales, qué mensajes y qué valores transmiten. Aprenderemos a sacar partido de las historias que nos han ido acompañando a lo largo de nuestras vidas.

## LA MOCHILA INVISIBLE

MARTES 28 de abril, de 10:00 a 11:30 h.

Exploraremos lo que heredamos para decidir conscientemente qué elegimos conservar, soltar o transformar, en nuestro camino hacia una vida más libre e igualitaria.

## CÓMO RELACIONARNOS, SIN PERDERNOS

MARTES 12 de mayo, de 10:00 a 11:30 h.

Aprenderemos a identificar relaciones sanas y a mejorar nuestra comunicación, manejando el conflicto, los límites y las señales de alerta. Todo ello desde el autocuidado.

LOS TALLERES SERÁN EN LA

**SALA DE USOS POLIVALENTE DEL EDIFICIO DE FAMILIA E IGUALDAD**

**ES NECESARIO INSCRIBIRSE PREVIAMENTE RELLENANDO UN FORMULARIO**

PUEDES ESCRIBIR UN CORREO A [inscripciones-igualdad@mostoles.es](mailto:inscripciones-igualdad@mostoles.es)

LLAMAR POR TELÉFONO AL **91 664 76 10**

O VENIR EN PERSONA A C/RICARDO MEDEM 27, de **10:00 a 19:00 h.**



Ayuntamiento de la Villa de

**Móstoles**