

JORNADAS Y SEMINARIOS DE AUTO- PROTECCIÓN PARA MUJERES

Temporada deportiva 2018-19



M21 88.6 FM
m21radio.es
010Líneamadrid

▶ **GRATUITO**

JORNADAS Y SEMINARIOS DE AUTO – PROTECCIÓN PARA MUJERES

Temporada deportiva 2018-19

Adquiere los **conocimientos básicos** sobre medidas de protección, habilidades técnicas y destrezas de defensa personal para resolver situaciones de **agresiones reales**.

- ▶ **Incrementa** tu nivel de autoestima, así como tu calidad de vida, elevando tu seguridad personal.
- ▶ **Aprende** las normas básicas para aumentar tu seguridad personal y la protección de terceras personas (hijos/as, hermanos/as, madre...).
- ▶ **Resuelve** dudas sobre diferentes aspectos jurídicos, sociales y policiales referidos a la violencia de género.

JORNADAS INFORMATIVAS

De 1 sesión teórico práctica de 4 h.
Contenidos muy básicos de autoprotección.

SEMINARIOS

De 4 días, con sesiones teórico prácticas de 4 h.

- ▶ **Protocolos** de actuación básicos sobre autoprotección, defensa personal femenina y seguridad personal.
- ▶ **Técnicas básicas** de autoprotección femenina ante un eventual ataque y utilización de objetos personales en la defensa personal.
- ▶ **Control del estrés** y técnicas de visualización en autoprotección femenina.

INSCRIPCIONES a partir del 24 de septiembre

La actividad está dirigida a mujeres a partir de 16 años, aunque también se podrán inscribir niñas de 12 a 15 años acompañadas de su madre o tutora.

- ▶ En centros deportivos municipales
- ▶ En línea pinchando aquí . Antes debes pedir tu usuario y contraseña en un centro deportivo municipal.
- ▶ En nuestro correo: cprogramasdgd@madrid.es

La Dirección General de Deportes, en colaboración con la Federación Madrileña de Luchas Asociadas, organiza y desarrolla, por segundo año consecutivo, el programa de jornadas y seminarios de autoprotección para mujeres dividido en dos fases: La primera de octubre a diciembre de 2018 y una segunda a partir del mes de marzo de 2019.

DISTRITO	LUGAR	JORNADA	SEMINARIO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Paseo Imperial, 18	Viernes, 19 de octubre 09:00-13:00	Viernes 26 de octubre, 16, 23 y 30 noviembre 09:00-13:00
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sábado, 3 de noviembre 09:00-13:00	Sábados 10, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre 09:00-13:00
CARABANCHEL	CDM La Mina Monseñor Oscar Romero, 41	Viernes, 19 de octubre 10:00-14:00	Viernes 26 de octubre, 16, 23 y 30 de noviembre 10:00-14:00
CENTRO	Espacio de Encuentro Feminista Ribera de Curtidores, 2 - 1ª pl.	Sábado, 20 de octubre 10:00-14:00	Sábados 27 de octubre, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre 10:00-14:00
CHAMARTÍN	CDM Pradillo Pradillo, 33	Sábado, 20 de octubre 09:00-13:00 h	Sábados 27 de octubre, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre 09:00-13:00
CHAMBERÍ	Centro de Servicios Sociales Marta Esquivias Pontevedra, 1	Miércoles, 24 de octubre 09:00-14:00	Miércoles 31 de octubre, 7, 14 y 21 de noviembre 9:00-14:00
CIUDAD LINEAL	CDM San Juan Bautista Treviana, 1	Sábado, 20 de octubre 10:00-14:00	Sábados 27 de octubre, 10, 17 y 24 de noviembre 10:00-14:00
FUENCARRAL EL PARDO	CDM Vicente del Bosque Avda. Monforte de Lemos, 13/15	Lunes, 22 de octubre 9:00-14:00	Lunes 5, 12, 19 y 26 de noviembre 9:00-14:00
HORTALEZA	CDM Luis Aragonés El Provenio, 20	Sábado, 20 de octubre 9:00-13:00	Sábados 3, 10 y 17 de noviembre y 1 de diciembre 9:00-13:00
LATINA	CDM Aluche Avda. Las Águilas, 14	Viernes, 19 de octubre 10:00-14:00	Viernes 26 de octubre, 16, 23 y 30 de noviembre 10:00-14:00
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v calle Húmera)	Martes, 23 de octubre 11:00-15:00	Martes 30 de octubre, 6, 13 y 20 de noviembre 11:00-15:00
MORATALAZ	CDM Moratalaz Valdebernardo s/n	Jueves, 25 de octubre 11:00-15:00	Jueves 8, 15, 22 y 29 de noviembre 11:00-15:00
PTE DE VALLECAS	CDM Entrevías Ronda del Sur, 4	Sábado, 20 de octubre 9:00-13:00	Sábado 27 de octubre, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre 9:00-13:00
RETIRO	CDM Daoiz y Velarde Avda. Ciudad de Barcelona, 162	Miércoles, 24 de octubre 11:00-15:00	Miércoles 31 de octubre, 7, 14, y 21 de noviembre 11:00-15:00
SALAMANCA	CDM Gimnasio Moscardó Pilar de Zaragoza, 93	Lunes, 22 de octubre 9:00-13:00	Lunes 5, 12, 19 y 26 de noviembre 9:00-13:00
SAN BLAS CANILLEJAS	CDM San Blas Arcos de Jalón, 59	Jueves, 25 de octubre 18:00- 21:00	Jueves 8, 15, 22 y 29 de noviembre 18:00-21:00
TETUÁN	CDM Triángulo de Oro Bravo Murillo, 376	Sábado, 20 de octubre 9:00-13:00	Sábados 27 de octubre, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre 9:00-13:00
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Lunes, 22 de octubre 9:00-13:00	Lunes 5, 12, 19 y 26 de noviembre 9:00-13:00
VICÁLVARO	CDM Valdebernardo Ladera de los Almendros, 2	Viernes, 19 de octubre 16:30-20:30	Viernes 26 de octubre y 16, 23 y 30 de noviembre 16:30-20:30
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, Km. 9,500	Sábado, 20 de octubre 9:00-13:00	Sábado 27 de octubre, 17, 24 de noviembre y 1 de diciembre 9:00-13:00
VILLAVERDE	CDM Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecas, 19	Martes, 23 de octubre 9:00-13:00	Martes 30 de octubre, 6, 13 y 20 de noviembre 11:00-15:00

Más información  **915 888 04 33**
(de lunes a viernes, no festivos, de 09.00 a 15.00 h.)