

## JORNADAS Y SEMINARIOS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LAS MUJERES

### GRATUITO

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

La Dirección General de Deportes, en colaboración con la Federación Madrileña de Luchas Asociadas, organiza y desarrolla este nuevo servicio durante los meses de **marzo, abril, mayo y junio** de 2018 para **mujeres**.

- 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

#### Una sesión

- Contenidos muy básicos y resumidos.

### SEMINARIOS

Cuatro días, con los siguientes contenidos:

- 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

[cprogramasdgd@madrid.es](mailto:cprogramasdgd@madrid.es)

915 888 530

(Desde el 19 de febrero, de lunes a viernes no festivos, de 09:00 a 15:00 h.)

DISTRITO	LUGAR	JORNADA	SEMINARIO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Viernes 9 de marzo de 10 - 13 h	16, 23 de marzo y 6, 13 de abril 10 - 13 h.
CENTRO	Espacio de Encuentro Feminista Ribera de Curtidores, 2 1ª planta	Viernes 16 de marzo de 17 - 21 h	23 de marzo y 6, 13 Y 20 de abril 17 a 21 h.
RETIRO	CDM Daoiz y Velarde Alberche, 21	Martes 13 de marzo de 9 - 13 h	20, 27 y 3, 10 de abril 9 a 13 h.
SALAMANCA	CDM Gimnasio Moscardó Pilar de Zaragoza, 93	Lunes 19 de marzo de 9 - 13 h	26 de marzo y 2, 9 y 16 de abril 9 a 13 h.
CHAMARTIN	CDM Pradillo Pradillo, 33	Sábado 7 de abril de 10 - 14 h	14 y 21 de abril y 5 y 12 de mayo 10 a 14 h.
CHAMBERI	Centro de Servicios sociales Marta Esquivias Pontevedra, 1	Martes 3 de abril de 16 - 20 h	10, 17 y 24 de abril y 8 de mayo 16 a 20 h.
TETUAN	CDM Triángulo de Oro Bravo Murillo, 376	Viernes 20 de abril de 9 - 13 h	27 de abril y 4, 11 y 18 de mayo 9 a 13 h.
FUENCARRAL EL PARDO	CDM Vicente del Bosque Avda. Monforte de Lemos, 13/15	Lunes 7 de mayo de 9 - 13 h	14, 21 y 28 de mayo y 4 de junio 9 - 13 h
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v calle Húmera)	Sábado 5 de mayo de 9 - 13 h	12, 19 y 26 de mayo y 2 de junio 9 a 13 h
LATINA	CDM Aluche Avda. General Fanjul, 14	Viernes 6 de abril de 11 - 14 h	13, 20 y 27 de abril y 4 de mayo 11 a 14 h
CARABANCHEL	CDM La Mina Monseñor Oscar Romero, 41	Viernes 9 de marzo de 10 - 14 h	16, 23 de marzo y 6, 13 de abril 10 a 14 h.
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Lunes 21 de mayo de 9 - 13 h	28 de mayo y 4, 11 y 18 de junio 9 a 13 h.
PUENTE DE VALLECAS	CDM Entrevías Ronda del Sur, 4	Sábado 10 de marzo de 9 - 13 h	17 y 24 de marzo y 7 y 14 de abril 9 a 13 h.
MORATALAZ	CDM Moratalaz Valdebernardo, s/n	Jueves 5 de abril de 11 - 15 h	12, 19 y 26 de abril y 3 de mayo 11 a 15 h.
VILLAVERDE	CDM Espinillo Ctra. De Villaverde a Vallecas, 19	Jueves 24 de mayo de 9 - 13 h	31 de mayo y 7, 14 y 21 de junio 9 a 13 h.
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Jueves 17 de mayo de 10 - 13 h	24 y 31 de mayo y 7 y 14 de junio 10 a 13 h.
VICALVARO	CDM Valdebernardo Ladera de los Almendros, 2	Jueves 31 de mayo de 9 - 13 h	7, 14, 21 y 28 de junio 9 a 13 h.
SAN BLAS CANILLEJAS	CDM San Blas Arcos de Jalón, 59	Jueves 8 de marzo de 18 - 21 h	15 y 22 de marzo y 5 y 12 abril 18 a 21 h.