



# 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 por segundo año consecutivo el Programa de Jornadas y Seminarios de autoprotección para mujeres, dividido en dos fases. La primera fase se celebró durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2018, y ahora arrancamos con la segunda fase a partir del mes de marzo de 2019.

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

- 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**

Se desarrollara en una sesión de 4 horas (teórico/práctica) con contenidos muy básicos y resumidos de seguridad personal, de autoprotección femenina y resoluciones ante situaciones de estrés.

### **SEMINARIOS**

Se desarrollará en cuatro sesiones de 4 horas cada una (teórico/práctica), 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 A PARTIR DEL 12 DE FEBRERO**

- En todos los Centros Deportivos Municipales.
- En línea, si está registrada para acceder al portal Web de deportes cuyo enlace es <https://deportesweb.madrid.es/DeportesWeb/Login> (para registrarse deberán solicitar usuario y contraseña en cualquier Centro Deportivo Municipal).
- A través del correo electrónico indicando Jornada y/o Seminario elegido a [cprogramasdgd@madrid.es](mailto:cprogramasdgd@madrid.es). Para más información: 91 588 04 33

DISTRITO	LUGAR	JORNADA	SEMINARIO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Pº Imperial, 18	Viernes 1 de marzo 09:00-13:00	Viernes 15, 22, 29 de marzo y 5 de abril 09:00-13:00
BARAJAS	CDM Barajas Avda. Logroño, 70	Sábado 9 de marzo 9:00-13:00	Sábados 16, 23, 30 de marzo y 7 de abril 09:00-13:00
CARABANCHEL	CDM La Miña Monseñor Óscar Romero, 41	Viernes 1 de marzo 10:00-14:00	Viernes 10, 17, 24 y 31 de mayo 10:00-14:00
CENTRO	Espacio de Encuentro Feminista Ribera de Curtidores, 2 - 1ª pl.	Sábado 9 de marzo 10:00-14:00	Sábados 11, 18, 25 de mayo y 1 de junio 10:00-14:00
CHAMARTÍN	CDM Pradillo Pradillo, 33	Sábado 11 de mayo 9-13 h	Sábados 18 y 25 de mayo y 1 y 8 de junio 09:00-13:00
CHAMBERÍ	Centro de Servicios Sociales Marta Esquivias Pontevedra, 1	Miércoles 13 de marzo 16:00-20:00	Miércoles 20,27 de marzo y 3 y 10 de abril 16:00-20:00
CIUDAD LINEAL	CDM San Juan Bautista Treviana, 1	Sábado 23 de marzo 10:00-14:00	Sábados 30 de marzo, 6,13 y 27 de abril 10:00-14:00
FUENCARRAL EL PARDO	CDM Vicente del Bosque Avda. Monforte de Lemos, 13/15	Sábado 2 de marzo 9:00-13:00	Sábados 9,16,23 y 30 de marzo 9:00-13:00
HORTALEZA	CDM Luis Aragonés El Provencio, 20	Sábado 9 de marzo 9:00-13:00	Sábados 23,30 de marzo y 6 y 13 de abril 9:00-13:00
LATINA	CDM Aluche Avda. General Fanjul, 14	Viernes 8 de marzo 10:00-14:00	
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v calle Húmera)	Sábado 1 de junio 9:00-13:00	Sábados 8,15,22 y 29 de junio 9:00-13:00
MORATALAZ	CDM Moratalaz Valdebernardo, s/n	Jueves 9 de mayo 11:00-15:00	Jueves 16,23,30 mayo y 6 de junio 11:00-15:00
PUENTE DE VALLECAS	CDM Entrevías Ronda del Sur, 4	Sábado 9 de marzo 9:00-13:00	Sábados 11,18,25 de mayo y 1 de junio 9:00-13:00
RETIRO	CDM Daoiz y Velarde Avda. Ciudad de Barcelona,162	Miércoles 13 de marzo 11:00-15:00	Miércoles 20,27 de marzo, 3 y 10 de abril 11:00-15:00
SALAMANCA	CDM Torrespaña Sainz de Baranda,94	Miércoles 8 de mayo 17:00-21:00	Miércoles 22,29 de mayo y 5 y 12 de junio 17:00-21:00
SAN BLAS - CANILLEJAS	CDM San Blas Arcos de Jalón, 59	Jueves 7 de marzo 18:00- 21:00	Jueves 14,21,28 de marzo y 4 de abril 18:00-21:00
TETUÁN	CDM Triángulo de Oro Bravo Murillo, 376	Sábado 9 de marzo 9:00-13:00	Sábados 16, 23, 30 de marzo y 7 de abril 9:00-13:00
USERA	CDM Orcasitas Avda. Rafaela Ibarra, 52	Lunes 11 de marzo 9:00-13:00	Lunes 18,25 de marzo y 1 y 8 de abril 9:00-13:00
VICÁLVARO	CDM Valdebernardo Ladera de los Almendros, 2	Viernes 1 de marzo 16:30-20:30	Viernes 15,22,29 de marzo y 5 de abril 16:30-20:30
VILLA DE VALLECAS	CDM Cerro Almodóvar Ctra. Valencia, km 9,500	Sábado 6 de abril 9:00-13:00	Sábados 11,18,25 de mayo y 1 de junio 9:00-13:00
VILLAVERDE	CDM Espinillo Ctra. Villaverde a Vallecas, 19	Viernes 1 de marzo 16:00-20:00 Viernes 15 de marzo 16:00-20:00	