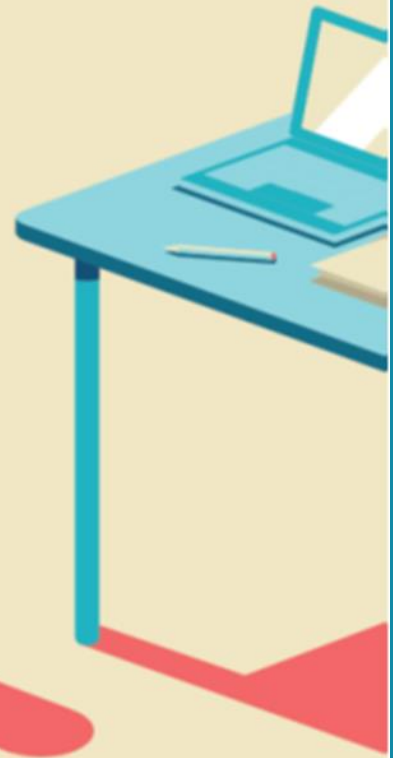


II JORNADAS Y SEMINARIOS DE AUTO- PROTECCIÓN PARA MUJERES

Temporada deportiva 2018-19



N21 88.6 FM
m21radio.es
010Líneamadrid

GRATUITO

II 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 12 febrero

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 fase se celebró de octubre a diciembre de 2018 y ahora arrancamos con la segunda fase a partir del mes de marzo de 2019.

DISTRITO	LUGAR	JORNADA	SEMINARIO
ARGANZUELA	CDM Marqués de Samaranch Paseo 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 09:00-13:00	Sábados 16, 23, 30 de marzo y 6 de abril 09:00-13:00
CARABANCHEL	CDM La Mina 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 09:00-13:00 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 Provençio, 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. Las Águilas, 14	Viernes, 1 de marzo 10:00-14:00	
MONCLOA ARAVACA	CDM Alfredo Goyeneche Arroyo de Pozuelo, 99 (c/v calle Húmera)	Sábado, 1 de junio 09:00-13:00	Sábados 8, 15, 22 y 29 de junio 09:00-13:00
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
PTE 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 y 3 y 10 de abril 11:00-15:00
SALAMANCA	IDB Torrespaña – Fuente del Berro 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
VICALVARO	CDM Faustina Valladolid (Antiguo Valdebernardo) Ladera de los Almendros, 2	Viernes, 1 de marzo 16:30-20:30	Viernes 15, 22 y 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	

Más información  91 588 04 33
(de lunes a viernes, no festivos, de 09.00 a 15.00 h.)