

ESPACIO para FAMILIAS

Bajo esta denominación os presentamos las sesiones que hemos preparado en torno a temáticas relacionadas con la educación de los menores y la convivencia familiar. Esperamos que los contenidos, que hemos ido renovando y adaptando a los cambios continuos que se producen en nuestro entorno y a las demandas que nos hacéis llegar, os resulten de interés:

- **El juego y las apuestas on-line: un peligro para adultos ... y menores.** Dirigido a familias con menores de cualquier edad.

Repararemos en el grave riesgo del juego patológico en menores, en qué les hace vulnerables a esta adicción y conoceremos los recursos que existen para detectar y evitar el problema en las familias.

15 de noviembre de 17:00 a 19:00 horas en el Centro de Servicios Sociales.

- **Cómo hacer frente al "NO ME DA LA VIDA".** Dirigido a familias con menores de cualquier edad.

Además de identificar a nuestro enemigo interno, escondido entre nuestras dos orejas, en esta sesión aprenderemos cómo aprovechar nuestras habilidades para gestionar las trampas psicológicas que nos pone, mejorando así nuestra calidad de vida personal y familiar.

29 de noviembre de 17:00 a 19:00 horas en el Centro de Servicios Sociales.

Como es habitual, se dispondrá de servicio de cuidados infantiles gratuito si existe demanda. Os recordamos también la necesidad de inscripción previa para poder planificar adecuadamente las sesiones.

SALIDAS CULTURALES PARA MAYORES

En diciembre, el día 12, nuestra cita será con la **Catedral de la Almudena, la Cripta y la Plaza Mayor.**

La Catedral de Madrid, en el Madrid de los Austrias, tiene una corta pero intensa historia. La primera idea era que sirviese de panteón para la fallecida reina María de la Mercedes, iniciándose su construcción en 1883 transformándose, solo 2 años más tarde, el proyecto de la iglesia en un nuevo proyecto de catedral, más ambicioso que el anterior e inspirado en el gótico francés del siglo XIII.

La falta de fondos hizo que las obras se dilataron en el tiempo. Así, la cripta se inauguró en 1911, pero las obras se suspendieron durante la Guerra Civil y se reanudaron, con escasos recursos, en 1939. Sin embargo, no fue hasta 1993 que la catedral pudo considerarse terminada, año en que fue consagrada por el papa Juan Pablo II en su cuarto viaje a España.

Como es habitual, para participar en las salidas es necesario inscribirse previamente en servicios sociales. El coste de la salida será de 7 € (5 € de precio público y 2 € de entrada a la cripta).

DÍAS SIN COLE

El próximo 7 de diciembre funcionará este programa de ocio educativo infantil, dirigido a menores de 3 a 12 años, como una propuesta para facilitar la conciliación de la vida laboral y familiar. Además, también dispondremos del servicio durante las vacaciones navideñas, los días 26, 27 y 28 de diciembre, y 2,3, 4 y 7 de enero.

Los Días sin Cole se realizarán en el CEIP Virgen de la Encina y, como es habitual, el horario es de 9 a 13,30 horas sin comedor, y hasta las 15:00 o las 16:30 horas con comedor. Además, existe la posibilidad de utilizar un horario ampliado, ofertándose 3 franjas horarias adicionales: entrada a las 7,30 horas, entrada a las 8,00 horas y salida a las 17,00 horas.

El coste de los días sin cole es de 11 € sin comedor y 17 € con comedor, con descuentos para familias con más de 2 menores inscritos (9 € sin comedor y 15 € con comedor a partir del tercer hermano). Además, cada tramo de ampliación horaria conlleva un suplemento por menor y día (5 € entrada a las 7:30 horas, 4 € entrada a las 8 horas y 2 € salida a las 14 horas).

El plazo de inscripción es hasta las 14 horas tercer día hábil anterior a la actividad, no considerándose hábil el sábado. Es decir, para un viernes, hasta las 14 horas del martes. El servicio se prestará con un mínimo de 12 menores inscritos.

TALLERES DEL ÁREA DE IGUALDAD

□ TALLER DE CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO

Dirigido a todas las mujeres que deseen saber más sobre el suelo pélvico y cómo cuidarlo y reforzarlo con ejercicios sencillos que pueden incorporarse en la vida diaria.

Te esperamos el 16 de noviembre de 11:30 a 13 horas en la Casa de Cultura.

Acceso libre y gratuito previa inscripción en servicios sociales.

□ TALLER DE COCINA NAVIDEÑA

Ven con nosotros a preparar tu Navidad y a aprender riquísimas recetas indicadas para estas fechas (y seguro, otras celebraciones). Todas ellas mejoran con una preparación compartida en igualdad.

La cita, el 1 de diciembre de 10:00 a 13:00 horas en el Centro de Juventud.

Acceso libre y gratuito previa inscripción en servicios sociales.