

Curso básico de defensa personal para las mujeres de San Sebastián de los Reyes

La Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes programa por segundo año consecutivo su 'Curso Básico de Defensa Personal'. Se trata de una iniciativa gratuita dirigida a mujeres del municipio y desarrollada por monitores especializados en las disciplinas de defensa personal y técnicas de autoprotección.

Las sesiones, que seguirán una metodología práctica para dar a conocer las técnicas básicas con las que dificultar o impedir una agresión, se desarrollarán del 2 al 17 de febrero, miércoles y viernes, de 19.00 a 21.00 horas. Sus contenidos se desarrollarán a lo largo de seis sesiones teóricas y prácticas de defensa personal de una hora y 40 minutos de duración, complementadas con 20 minutos adicionales de técnicas de relajación.

Entre otras cosas, las participantes aprenderán a protegerse utilizando elementos cotidianos o habituarse al uso de las manos y de las piernas en materia de defensa personal. Se familiarizarán también con la identificación de seguimientos, las formas más seguras de transitar por la calle y la determinación de puntos de riesgo, así como el aprendizaje de técnicas de control de la ansiedad ante situaciones de estrés o de emergencia.

Curso básico de arreglos eléctricos en el hogar para hombre y mujeres de San Sebastián de los Reyes

El Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, desde la Concejalía de Igualdad, ofrece a las mujeres y hombres de San Sebastián de los Reyes un curso básico gratuito para realizar arreglos eléctricos en el hogar, que se desarrollará del 1 de febrero al 29, los miércoles y viernes, de 10,00 a 12,00 horas.

Esta iniciativa municipal se une al conjunto de actuaciones programadas a lo largo del año para capacitar en trabajos de mantenimiento doméstico, carpintería, fontanería o pintura a los vecinos del municipio sin distinción de género. Las sesiones de este curso, que se desarrollará en las instalaciones de la calle Recreo, 2, tocarán aspectos formativos imprescindibles para afrontar el arreglo de una instalación eléctrica.

Los participantes se familiarizarán con los cuadros generales de entrada, contadores y dispositivos eléctricos habituales; además, adquirirán los conocimientos básicos para prevenir los accidentes que pueden producirse cuando se manejan materiales e instalaciones eléctricas.

Concejalía de Igualdad
c/ Recreo, 2
Tel. 91.653.02.69
mujer@ssreyes.org