



*espacio  
postas 14*

...un espacio abierto a la Diversidad, a la Convivencia y a la Participación

## PROGRAMACIÓN ENERO - ABRIL 2011

*ven  
descúbrelo  
y participa*

# INFANCIA – JÓVENES

ESPACIO PARA LA INFANCIA	MES	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
O.T.L. - Espacios de Ocio y Tiempo Libre. Actividades lúdicas para niños y niñas.	Enero a Abril	Sábados	11h a 13.30h	De 6 a 11 años.
ESPACIO DE ENCUENTRO. Promoción del Ocio y Tiempo libre con Familias. Actividades lúdicas formativas para niños/niñas y padres, madres.	Enero a Abril	Domingos	10.30h a 14.30h	Familias con domicilio en Distrito Centro de Madrid
“La Hora de tu LIBRO y tu CUENTO”. Cuentacuentos animados para niños y niñas	Enero a Abril	Sábados	12h a 13h	De 3 a 6 años
Ciberespacio de APOYO ESCOLAR. Espacio socioeducativo a través de la utilización de herramientas y programas informáticos para facilitar las tareas y deberes escolares.	Enero a Abril	Domingos	12h a 13.30h	De 7 a 14 años. Conocimientos básicos de informática.

ESPACIO PARA LA JÓVENES	MES	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
CRONO Y MINA. Espacio de Jóvenes. Espacio para adolescentes vinculados a la Participación y desarrollo personal.	Enero a Abril	Lunes a Viernes	17h a 19h	De 12 a 18 años.
GRUPOS NEO. Espacios de Ocio y Tiempo Libre con Jóvenes Actividades lúdicas para adolescentes y jóvenes.	Enero a Abril	Sábados	18h a 20 h	De 12 a 17 años.
¡NO ESTAS SOLO!: Apoyo Escolar y Motivación al Estudio para adolescentes. Espacio dirigido a adolescentes que necesitan un apoyo, un esfuerzo y una orientación en asignaturas del nivel educativo de la ESO y una motivación al estudio.	Enero a Abril	Lunes, miércoles y viernes	16.30h a 18.30h	Entre 12 y 16 años (los padres o tutores deben realizar inscripción para participación del hijo/hija)

## PERSONAS MAYORES (I)

ESPACIO PARA PERSONAS MAYORES.	MES	DIAS	HORARIO	REQUISITOS
<b>GIMNASIA para personas mayores.</b> Espacio para alcanzar el bienestar físico y mental.	Enero a Abril	Martes y Jueves	Grupo 1 : 11h a 12h Grupo 2: 12h a 13h	Mayores de 55 años
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA Creativa con Personas Mayores. NIVEL BÁSICO</b> El ordenador y sus componentes, Windows, Word, Internet, Correo electrónico...	Enero a Abril	Lunes y Miércoles	11.30h a 13.30h	Mayores de 55 años
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA Creativa con Personas Mayores. NIVEL MEDIO</b> El ordenador y sus componentes, Excel, PowerPoint, Antivirus, Internet, Fotografía Digital...	Enero a Abril	Lunes y Miércoles	9.30h a 11.30h	Mayores de 55 años.
<b>Taller de YOGA con Personas Mayores.</b> Mejora la flexibilidad, el tono muscular y el estado físico en general.	Enero a Abril	Viernes	12h a 13.30h	Mayores de 55 años.
<b>Taller de CORTE y CONFECCIÓN con Personas Mayores.</b> Aprende a cortar y confeccionar prendas de vestir y a realizar patrones.	Enero a Abril	Miércoles	16h a 17.30h	Mayores de 55 años.



## PERSONAS MAYORES (II)

ESPACIO PARA PERSONAS MAYORES.	MES	DIAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>Taller "SUMAR AÑOS CON SALUD".</b> Espacio con contenidos específicos de interés para personas mayores, donde se informa y promueven hábitos de vida saludable, aumentando la autonomía personal</p>	<p><u>Enero:</u> Miércoles 26, Viernes 28. <u>Febrero:</u> Miércoles 2, Viernes 4 Miércoles 9, Viernes 11. Miércoles 16 Viernes 18 Miércoles 23 , Viernes 25. <u>Marzo:</u> Miércoles 2 Viernes 4 , viernes 11.</p>		10h a 11.30	Mayores de 55 años.
<p><b>Conferencia: "Los SECRETOS del YOGUR y las claves de una alimentación equilibrada"</b> Ponentes: Empresa DANONE (obsequio de regalo a asistentes)</p>	Enero	Jueves 13	18h a 19h	Público en general
<p><b>Conferencia: "Restauración FÓSILES de dinosaurio: del yacimiento al MUSEO"</b> Ponentes: Marta López y Lucia Gutiérrez</p>	Febrero	Jueves 10	18h a 19h	Público en general
<p><b>Conferencia: " ENFERMEDADES RESPIRATORIAS".</b> Ponentes: Doctora Liliana Hyat</p>	Marzo	Jueves 10	18h a 19h	Público en general
<p><b>Conferencia: "150 Aniversario de la unificación de ITALIA"</b> Ponente: Raquel Facchi</p>	Abril	Jueves 14	18h a 19h	Público en general
<p><b>Salidas y Excursiones: Visita al MUSEO ROMÁNTICO</b></p>	Marzo	Jueves 3	12h a 15.30h	Mayores de 55 años



## PERSONAS MAYORES (III)

ESPACIO PARA PERSONAS MAYORES.	MES	DIAS	HORARIO	REQUISITOS
<b>CONVERSACIÓN en INGLÉS para personas mayores.</b> Aprende y recuerda técnicas de conversación en inglés.	Enero a Abril	Miércoles	10,30h a 12h	Mayores de 55 años.
<b>Taller de LITERATURA para personas mayores.</b> Espacio dinámico y participativo del estudio, lectura y análisis de obras literarias.	Enero a Abril	Martes	17h a 18.30h	Mayores de 55 años
<b>Taller INTERGENERACIONAL entre personas mayores y niños, niñas, adolescentes.</b> Lectura e interpretación de cuentos, visionar películas, compartir experiencias de vida, trabajos manuales y artísticos ... son algunas de las actividades a compartir y realizar conjuntamente.	Enero a Abril	Jueves	17h a 18.30h	Mayores de 55 años

## CIBERESPACIO.NET (I)

CIBERESPACIO.NET ESPACIO DE ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)	MES	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA CREATIVA con Personas Mayores de 45 años . NIVEL BÁSICO</b> El ordenador y sus componentes; Windows; Word; Internet; Correo Electrónico.	Enero a Abril	Sábados	9,30h a 11,30h	Mayores de 45 años
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA CREATIVA con Personas Mayores de 45 años. NIVEL MEDIO</b> Excel, PowerPoint, Antivirus, Internet, fotografía digital,...	Enero a Abril	Sábados	12h a 14h	Mayores de 45 años
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA CREATIVA con MUJERES. NIVEL BÁSICO</b> El ordenador y sus componentes, Windows, Word, Internet, Correo Electrónico, búsqueda de empleo.	Enero a Abril	Sábados	16,30h a 18,30h	Mujeres de 30 a 45 años
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA CREATIVA con MUJERES. NIVEL MEDIO.</b> El ordenador y sus componentes, Windows, Word, Internet, Correo Electrónico, búsqueda de empleo.	Enero a Abril	Sábados	19h a 21h	Mujeres de 30 a 45 años
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA CREATIVA con ADULTOS. NIVEL MEDIO</b> Excel, PowerPoint, Antivirus, Internet, búsqueda de empleo.	Enero a Abril	Martes y Jueves	11.30h a 13.30h	Mayores de 18 años
<b>Taller Abierto de INFORMÁTICA CREATIVA con ADULTOS. NIVEL BÁSICO.</b> El ordenador y sus componentes, Windows, Word, Internet, Correo Electrónico, búsqueda de empleo.	Enero a Abril	Grupo I: Martes y Jueves 16h a 17.30h Grupo II: Viernes de 18h a 20 h		Mayores de 18 años.



## CIBERESPACIO.NET (II)

CIBERESPACIO.NET ESPACIO DE ACCESO A NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)	MES	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<b>Taller informático: "EN RED".</b> Conoce los diferentes navegadores, opciones y recursos disponibles para hacer de tu sesión por Internet un paseo agradable.	Lunes 14 de Febrero		17h a 19h	Mayores de 18 años
<b>Taller informático: "E-MAIL" - Ideas para sacar el mayor rendimiento a tu correo electrónico.</b> Cómo utilizar de manera segura, óptima y coherente las herramientas del correo electrónico.	Lunes 28 de Febrero		17h a 19h	Mayores de 18 años
<b>Taller informático: "ACERCAMIENTO A LA FOTOGRAFÍA DIGITAL Y CREATIVA".</b> Conocimientos básicos para realizar fotografías digitales, conocer los recursos gratuitos y utilizarlos para realizar montajes y retoques.	Lunes 14 de Marzo		17h a 19h	Mayores de 18 años
<b>Taller informático: "BLOGUEATE".</b> ¿Qué es un blog? ¿Cómo hacer uno propio? Recursos gratuitos...	Lunes 28 de Marzo		17h a 19h	Mayores de 18 años
<b>Taller informático: "CARTELERÍA CREATIVA".</b> Aprende a realizar carteles y folletos con ayuda de tu ordenador y el software disponible.	Lunes 11 de Abril		17h a 19h	Mayores de 18 años

# CIBERESPACIO.NET (III)

CIBERESPACIO.NET ESPACIO DE ACCESO A NUEVAS TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)	MES	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<b>Taller Informática: CIUDADANÍA DIGITAL.</b> Sesiones Informativas prácticas de acceso, uso y gestión en la Web de las Administraciones Públicas sobre: Empleo, Salud; Seguridad Social; ...		Martes: 25 de Enero 22 de Febrero 22 de Marzo 19 de Abril	11,30h a 13,30h	Mayores de 18 años.
<b>“YO SI PUEDO”:</b> Ciberespacio de Búsqueda de Empleo. Estrategias, habilidades y recursos para la búsqueda del empleo y el autoempleo, con el apoyo de herramientas TIC.		Enero a abril: los lunes y los jueves	9h a 12h	Mayores de 16 años
<b>Taller: “Estrategias en Internet: como elaborar un PLAN ONLINE”.</b> En colaboración con la asociación “Otro Tiempo”		Lunes 21 y Viernes 25 de Marzo	18.30h a 21.30h	Mayores de 18 años
<b>Taller: “Herramientas para posicionar a las MUJERES EN INTERNET”.</b> En colaboración con la asociación “Otro Tiempo”		Lunes 7, Viernes 11, Lunes 21 y Viernes 25 de Febrero	18.30h a 21.30h	Mayores de 18 años
<b>Descubrimiento y aplicación de las NUEVAS TECNOLOGIAS:</b> Internet, Correo electrónico, búsqueda en Internet, redes sociales,...		Viernes: 21 Enero 4 Y 18 Febrero 4 y 18 Marzo 1 y 15 de Abril	10h a 13h	Mujeres mayores de 18 años
<b>TOD@S...EN RED:</b> Espacio de Acceso Público a Internet + Práctica Informática Libre.	Enero a Abril	Viernes y Domingos	16,30h a 20,30h	Público en general. Mayores de 18 años y menores acompañados.

# CURSOS Y TALLERES (I)

CURSOS Y TALLERES PARA TODOS Y TODAS	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>Un Espacio para la Relajación: YOGA PARA MUJERES.</b> Un camino hacia el autoconocimiento y la aceptación personal.</p>	Lunes de Enero a Abril	10h a 11,30h	Mujeres mayores de 18 años.
<p><b>Taller de RISOTERAPIA, expresión y relajación PARA MUJERES.</b> Conecta con lo mejor de ti.</p>	Miércoles de Enero a Abril	11h a 13h	Mujeres mayores de 18 años.
<p><b>Taller de TEATRO PARA MUJERES.</b> El trabajo en equipo, la construcción de un personaje y la interpretación tienen cabida en este espacio participativo.</p>	Viernes de Enero a Abril	18h a 20h	Mujeres mayores de 18 años.
<p><b>Espacio para la NATUROTERAPIA y Nutrición Natural.</b> Conoce las propiedades y aplicaciones de los medios y elementos naturales: nutrición, salud, terapias naturales, alimentación natural, patologías y plantas medicinales ...</p>	Lunes y Miércoles de Enero a Abril	19h a 20,30h	Mayores de 18 años.
<p><b>Escuela de ESPALDA Y RELAJACIÓN.</b> Con el apoyo de un especialista realiza ejercicios y técnicas para cuidarte ante situaciones de ansiedad y estrés.</p>	Martes y Jueves de Enero a Abril	Grupo A: 19h a 20h Grupo B: 20h a 21h	Hasta 55 años.
<p><b>“Espacio abierto de MUSICOTERAPIA”.</b> Un espacio para la relajación y el encuentro a través de audiciones musicales e introducción al lenguaje musical y su aplicación para la salud.</p>	Martes y Jueves de Enero a Abril	18h a 20h	Mayores de 18 años.

## CURSOS Y TALLERES (II)

CURSOS Y TALLERES PARA TODOS Y TODAS	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>¡MEETING POINT</b> : Taller de Inglés para Viajar. Hablar, leer, escribir y comprender frases y vocabulario en inglés .</p>	Lunes de Enero a Abril	12h a 13,30h	Mayores de 18 años.
<p><b>“LUGARES PARA CONOCER Y CONVIVIR”</b>: Los jardines como lugares de encuentro. Contenidos temáticos y salidas puntuales: entre Mito e Historia, el Jardín de los Sentidos racionalizado, desarrollo y ecología, desarrollo de jardín público.</p>	Miércoles de Enero a Abril	19h a 20.30h	Mayores de 18 años
<p><b>¿KDMOS? Grupos de Conversación Multicultural.</b> Varios dinamizadores conversarán en diferentes idiomas sobre temas de interés general y de actualidad, con el fin de mejorar y entrenar en el manejo del idioma a nivel de conversación.</p>	De Enero a Abril		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de Conversación en <b>ESPAÑOL</b></li> </ul>	Miércoles	18h a 19.30h	Mayores de 16 años
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de Conversación en <b>INGLÉS</b></li> </ul>	Martes	12 a 13:30 h.	Mayores de 16 años
<p><b>¡ JAQUE MATE ¡</b> :Taller de Ajedrez. Aprende, desarrolla técnicas y estrategias concretas del juego, convirtiendo el espacio lúdico en una experiencia compartida.</p>	Nivel Básico Lunes	19h a 20h	Mayores de 18 años.
	Nivel Avanzado Miércoles	20h a 21h	Mayores de 18 años.
<p><b>ARTETERAPIA: Taller de Pintura sobre Tela.</b> Aprende pintura decorativa sobre: prendas de vestir, toallas, camisetas.</p>	Martes de Enero a Abril	11h a 13h	Mayores de 18 años

## CURSOS Y TALLERES (III)

CURSOS Y TALLERES PARA TODOS Y TODAS	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>CINE FORUM "Proyecta tu Mirada"</b> Disfruta del mejor cine, "con palomitas". Y al final de la película un interesante debate sobre ella.</p>	<p>Jueves 27 de Enero 24 de Febrero 31 de Marzo 28 Abril</p>	<p>18h a 20.30h</p>	<p>Público adulto y menores acompañados</p>
<p><b>Taller de DERECHOS y DEBERES ciudadanos.</b> Sesiones informativas y participativas sobre los deberes y los derechos que como ciudadanos nos corresponde en diferentes ámbitos: la educación, la salud, la vivienda, el empleo, consumo, extranjería, etc.</p>	<p>Sábados Enero: 15 y 29 Febrero: 12 y 26 Marzo: 12 y 26 Abril : 9 y 23</p>	<p>11h a 13h</p>	<p>Mayores de 18 años</p>
<p><b>"ACTIVA TU VIDA" - Escuela Creativa de Optimismo, Resiliencia y Humor Saludable.</b> Un equipo de "activadores" te entrenarán y prepararán para utilizar estrategias que mejoren: 1. La capacidad de afrontar adversidades. 2. La mejora de la Salud. 3. Mejora de la forma de pensar. En colaboración con el programa DIOT .</p>	<p>Lunes Enero: 17 y 24 Febrero: 7 y 21 Marzo: 7 y 21. Abril: 4 y 18</p>	<p>18h a 20 h</p>	<p>Mayores de 18 años</p>
<p><b>"53 razones para un PARTO NATURAL."</b> Sesiones informativas sobre los derechos y la protección de las madres y los niños para la atención al parto y postparto. En colaboración con la entidad "El parto es nuestro"</p>	<p>Miércoles 26 de Enero 23 de Febrero 30 de Marzo 27 de Abril</p>	<p>18.30h a 20.30h</p>	<p>Mayores de 18 años</p>

# CURSOS Y TALLERES (IV)

CURSOS Y TALLERES PARA TODOS Y TODAS	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>“POR AMOR AL AGUA”.</b> En conmemoración al Día Mundial del Agua (22 de marzo) se desarrollaran 3 actividades:</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Actividad 1:</u> Taller de <b>ELABORACIÓN de JABÓN con aceite.</b></p> <p><input type="checkbox"/> <u>Actividad 2:</u> Reparto de perlizadores con información sobre consumo y <b>AHORRO DE ENERGÍA.</b></p> <p><input type="checkbox"/> <u>Actividad 3:</u> Proyección del documental: <b>“FLOW: For Love of Water “</b></p>	<p>Marzo Lunes 21</p> <p>Marzo Martes 22</p> <p>Marzo Miércoles 23</p>	<p>11.30h a 13.30h</p> <p>11.30h a 13.30h</p> <p>18.30h a 20.30h</p>	<p>Mayores de 18 años</p> <p>Mayores de 18 años</p> <p>Mayores 18 años</p>
<p><b>“De mi HUERTO a mi CUERPO”.</b> Taller de recuperación de productos naturales: elaboración de perfumes naturales, plantación de semillas de productos hortícolas.</p>	<p>Miércoles 16 Febrero 2 Marzo</p>	<p>17h a 19h</p>	<p>Jóvenes entre 16 y 20 años</p>
<p><b>“Infórmate + Aprende + Colabora” en el cuidado y mantenimiento de un “HUERTO URBANO”..</b> Recibe información, aprende y colabora en cómo instalar, cuidar y mantener un “Huerto Urbano” en tu casa, en tu terraza, en tu azotea. Igualmente si lo deseas entrénate y practica en el mantenimiento del “huerto urbano” en la terraza de Espacio Pozas 14.</p>	<p>Enero a Abril</p>	<p>A concertar en cita personalizada</p>	<p>Formalizar Inscripción + posterior concertación de cita personal para el desarrollo de actividad</p>
<p><b>FOTOECOLOGIA: Taller Intergeneracional.</b> Un acercamiento a la fotografía digital y los elementos ecológicos y naturales en ámbitos rural y urbano, entre personas mayores y jóvenes</p>	<p>Marzo: Jueves: 3, 10, 17, 24 y 31 Abril: Jueves: 7, 14 y 28</p>	<p>17 a 19 h.</p>	<p>Jóvenes: de 15 a 18 años Adultos: Mayores de 55 años</p>

## CURSOS Y TALLERES (V)

CURSOS Y TALLERES PARA TODOS Y TODAS	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>Monográfico formativo: PRIMEROS AUXILIOS con MENORES en ocio y tiempo libre.</b> Aprende herramientas y modos de actuación ante situaciones de auxilio y socorro.</p>	<p>Enero Sábado 29 y Domingo 30</p>	<p>Sábado: 10h a 14h y 15h a 19h Domingo: 10h a 14h</p>	<p>Mayores de 18 años.</p>
<p><b>Monográfico formativo: Perspectiva de GÉNERO y COEDUCACIÓN en el tiempo libre.</b> Técnicas para eliminar tabúes.</p>	<p>Febrero Sábado 19 y Domingo 20</p>	<p>Sábado: 10h a 14h y 15h a 19h Domingo: 10h a 14h</p>	<p>Mayores de 18 años.</p>
<p><b>Monográfico formativo: Taller de EXPRESIÓN CORPORAL y técnicas de RELAJACIÓN.</b> La música como técnica para conectarte con tu cuerpo.</p>	<p>Marzo Sábado 19 y Domingo 20</p>	<p>10h a 14h</p>	<p>Mayores de 18 años.</p>
<p><b>Monográfico formativo: CUENTACUENTOS.</b> Aprende a transmitir historias, utilizando la voz, los gestos y tu imaginación.</p>	<p>Abril Sábado 16 y Domingo 17</p>	<p>Sábado: 10h a 14h y 15h a 19 Domingo: 10h a 14h</p>	<p>Mayores de 18 años.</p>
<p><b>Taller de SALUD INFANTIL.</b> Te ofrecemos conocimientos básicos para el cuidado de los mas pequeños, relacionados con la alimentación y los hábitos saludables.</p>	<p>Martes Enero: 11, 18 y 28 Febrero: : 1 Marzo: 15, 22 y 29 Abril: 5 y 12</p>	<p>17h a 18h</p>	<p>Mayores de 18 años</p>
<p><b>Taller SALUD MATERNO INFANTIL.</b> Un taller para padres y madres lleno de ideas prácticas para el cuidado de tu familia.</p>	<p>Febrero Lunes 14 Miércoles 16 Viernes 18</p>	<p>10h a 13h</p>	<p>Mayores de 18 años</p>

## CURSOS Y TALLERES (VI)

CURSOS Y TALLERES PARA TODOS Y TODAS	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>Taller de Encuentro “TEBEOS y CÓMICS”.</b> Taller participativo de relaciones intergeneracionales e interculturales a través del uso de los tebeos y cómics como herramientas eficaces para el dialogo y el encuentro.</p>	<p>Viernes 25 de Marzo 1, 15 y 29 de Abril</p>	<p>18h a 20h</p>	<p>Público en General</p>
<p><b>HISTORIAS DE VIDA y Relaciones Intergeneracionales.</b> Espacio de diálogo y convivencia entre personas adultas y jóvenes del barrio, para compartir el legado cultural de su pasado, los diferentes cambios y culturas ocurridos en su entorno, y sus experiencias y vivencias.</p>	<p>Febrero: Martes 1 y jueves 3 Martes 8 y jueves 10 Martes 15 y jueves 17 Martes 22 y jueves 24 Marzo: Martes: 1, 8, 15 ,22 y 29 Abril Martes : 5, 12, 19 y 26</p>	<p>17ha 19 h</p>	<p>Jóvenes: de 15 a 17 años Adultos: Mayores de 55 años</p>
<p><b>“En tu salud no ahorres, AHORRA EN TU HOGAR.”</b> En conmemoración al Día Mundial de la Salud se realizará una actividad formativa a través de los juegos “La Casa de los Peligros” y “La Casa Ecológica”.</p>	<p>7 de Abril</p>	<p>11.30h a 13.30h</p>	<p>Mayores de 18 años</p>
<p><b>“ConversARTE”:</b> El Museo del Prado. El arte y la historia son protagonistas de este espacio, donde todos los participantes hacen un recorrido y se adentran en el conocimiento, experiencias y saberes. Este cuatrimestre El Museo de Prado sera nuestro protagonista.</p>	<p>Jueves</p>	<p>16.30h a 18h</p>	<p>Mayores de 18 años</p>

## CURSOS Y TALLERES (VII)

CURSOS Y TALLERES PARA TODOS Y TODAS	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<b>Taller de MUJER y EMPLEO</b> Acciones para potenciar el aumento de la autoestima y la motivación personal en la búsqueda de empleo.	Enero: Jueves 13, 20 y 27 Febrero: Jueves 3, 10, 17 y 24 Marzo: Jueves 3, 10, 17, 24, 29 y 31 Abril: Martes y Jueves 5, 7, 12 y 14	11.30h a 13.30h	Mujeres inmigrantes mayores 16 años
<b>"TURISMO CREATIVO".</b> Visitas guiadas, y conocimiento del patrimonio e identidad cultural del barrio a través de una metodología creativa, dinámica y participativa.	Abril Jueves: 7, 14 y 28	Jueves: 18h a 20h	Público en General
<b>Taller de NÓMINAS y CONTRATOS laborales.</b> Sesión informativa sobre derechos y deberes de las personas trabajadoras: lectura e interpretación de nóminas y contratos laborales, y sobre los derechos y deberes que recoge el Estatuto de los Trabajadores.	Enero: 20 y 21 Marzo: 24 y 25	10h a 14h	Mayores de 18 años
<b>Taller de CRÓNICAS PERIODÍSTICAS y Convivencia Social.</b> Taller de formación y práctica en el género periodístico. Y posterior elaboración de crónicas sobre el barrio y sus personajes mas significativos.	Viernes y Sábados Marzo: 18, 19., 25, y 26 Abril: 1, 2, 8, 9, 15, 16, 29 y 30	18h a 20h	Público en General
<b>"Cómo gestionar mi ECONOMÍA DOMÉSTICA".</b> Sesiones informativas y formativas sobre cómo gestionar la economía doméstica y familiar en el día a día.	Jueves 20 de Enero 17 de Febrero 24 de Marzo 28 de Abril	10.30h a 12.30h	Mayores de 18 edad

# EXPOSICIONES

EXPOSICIONES	FECHAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>100 LATINOS MADRID. Historias de Vida, Creatividad y Emprendimiento.</b></p> <p>Exposición de 100 retratos positivos de la inmigración, que persigue sensibilizar a propios y extraños sobre el importante papel que juegan los millones de inmigrantes de diferentes latitudes que han decidido apostar por España y por Madrid como destino para poner en marcha sus sueños.</p>	3 Enero a 20 Febrero	9h a 21h.	Público en General
<p><b>“MUJERES TRABAJADORAS”.</b></p> <p>Exposición que conmemora la celebración del día 8 de marzo como “Día Internacional de la Mujer Trabajadora”, mostrando la lucha de la mujer por su participación, en pie de igualdad con el hombre, en la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona.</p>	7 al 13 de Marzo	9h a 21h.	Público en General
<p><b>“EL DESARROLLO HUMANO SE MUEVE”. Imágenes para el desarrollo.</b></p> <p>Muestra de 20 fotografías de gran formato con imágenes y temas étnicos, que reflejan miradas de mujeres, hombres y niños de varios países, y que transmiten y evocan sentimientos, pensamientos, emociones, e invitan a la reflexión.</p>	1 al 27 de Marzo	9h a 21h.	Público en General
<p><b>“LAS NUEVAS FRONTERAS DEL AGUA”.</b></p> <p>Exposición sobre el mandato de Catarina de Alburquerque, experta independiente de Naciones Unidas OHCHR Ginebra, sobre la cuestión de las obligaciones de derechos humanos relacionados con el acceso al agua potable y el saneamiento.</p>	Abril	9h a 21h.	Público en General.
<p><b>CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DIGITAL “Vivir en el Barrio de Universidad”.</b></p> <p>Apúntate y muestra tu visión del barrio.</p>	Febrero Ver Bases del Concurso		Público en General

# PERSONAS INMIGRANTES Y REFUGIADAS

ESPACIOS DE ATENCIÓN A PERSONAS INMIGRANTES Y REFUGIADOS	MES	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<b>Espacio de Información y Asesoramiento Individualizado.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Atención Social</li> <li>•Atención Psicológica</li> <li>•Atención Sociolaboral</li> <li>•Atención Jurídica</li> </ul>	Permanente	Lunes a Viernes	8h a 13h	Libre acceso. Mayores de 16 años
<b>Clases de Alfabetización.</b> Aprende a leer y a escribir en español.	Enero a Abril	Grupo 1: Martes y Jueves Grupo 2: Lunes y Miércoles	17h a 18,30h	Personas que no saben leer ni escribir, mayores de 18 años.
<b>Sesiones Grupales de Acogida para personas Inmigrantes en situación administrativa irregular</b>		Viernes Enero: 14 Febrero: 11 Marzo: 11 Abril: 15	9,30h a 12h	Inscripciones por teléfono de 8h a 10h viernes anterior a la fecha realización al 91.532.55.55 ext. 51810-51814-51815-51818. Mayores de 16 años.
<b>Sesiones grupales de Acogida y sesiones grupales de Búsqueda activa de Empleo para personas inmigrantes en situación administrativa regular</b>		Jueves Enero: 13 y 27 Febrero: 10 y 24. Marzo: 10 y 24. Abril: 7 y 21	9h a 14h	Inscripciones por teléfono de 8h a 10h viernes anterior a la fecha realización al 91.532.55.55 ext. 51810-51814-51815-51818. Mayores de 16 años.

# OTROS SERVICIOS Y ACTIVIDADES

OTROS SERVICIOS Y ACTIVIDADES PERMAMENTES	MES	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>Espacio de INFORMACIÓN a la Ciudadanía.</b> Espacio de información, acogida y atención al ciudadano sobre los recursos, servicios y actividades del Distrito Centro de Madrid, así como del Espacio Pozas 14 y de los demás recursos y proyectos de Cruz Roja Española.</p>	Enero a Abril	Lunes a Domingo	L-V: 8h a 22h Sáb.: 9h a 22h Dom.: 10h a 22h	Público General.
<p><b>¡Infórmate + Fórmate + Incorpórate!</b> ...en el Punto de Voluntariado - PUNVO Sesiones Informativas abierta a la ciudadanía en general para dar a conocer los proyectos que desarrolla Cruz Roja en Madrid, e informar de los procesos para colaborar como voluntario/a en Cruz Roja.</p>	Enero a Abril	Jueves	11h a 12.30h 19h a 20h	Público General. Acceso libre hasta completar aforo.
<p><b>¿Quieres intercambiar tu tiempo?. BANCO DE TIEMPO:</b> Dirigido a personas motivadas para intercambiar tiempo en la realización de las tareas cotidianas: acompañamientos, gestiones administrativas, informática, idiomas,...</p>	Enero a Abril	Miércoles	17h a 19h	Mayores de 18 años.
<p><b>¿Quieres mejorar tu entorno? PUNTO DE INFORMACIÓN AMBIENTAL.</b> Espacio de orientación, encuentro y actividad para hacer de tu barrio y de tu hogar entornos más habitables.</p>	Enero a Abril	Martes y Miércoles	Martes: 11,30h a 13,30h Miércoles: 18.30h a 2030h	Público General.
<p><b>“CUIDA TU CASA” Firma tu compromiso y llévate tu regalo.</b> Para conmemorar el día Mundial de la Tierra (22 de Abril) se desarrollarán diferentes actividades: Información de consumo y ahorro doméstico; proyección de película, recogida de compromisos solidarios; ...</p>	Del 25 al 29 de Abril		9h a 21h	Público en General

# ESPACIOS DE ENCUENTRO Y CONVIVENCIA

TERRAZAS Y ESPACIOS DE ENCUENTRO Y CONVIVENCIA	DÍAS	HORARIO	REQUISITOS
<p><b>CAFETERÍA, TERRAZAS, Y ESPACIOS PARA LA CONVIVENCIA.</b></p> <p>Espacios de libre acceso facilitadores de la convivencia para: charlar, debatir, leer, conectarse a WI-FI, tomar un refresco, un café,... disfrutando de las vistas de Madrid y de tu barrio.</p>	Lunes a Domingo	10 h a 20 h (terraza y cafetería cerrada de 14:30 a 16 h)	Libre acceso. Público en general
<p><b>"DESDE EL TEJADO".</b></p> <p>Disfruta los fines de semana de diferentes actuaciones artísticas y de ocio abiertas a la ciudadanía en general: Música, teatro, magia, humor... (Consulta el programa específico en la página Web o blog de Espacio Pozas 14)</p>	Enero: 29 y 30 Febrero: 26 y 27 Marzo: 26, 27. Abril: 16 y 17	A partir de las 18h	Público General. Hasta completar aforo.
<p><b>ESPACIO DE ESTUDIO.</b></p> <p>Ponemos a tu disposición diferentes espacios para que prepares tus exámenes con éxito.</p>	Enero y Febrero. Viernes, Sábados y Domingos.	10h a 21h	Público General. Hasta completar aforo.
<p><b>BOOKCROSSING – ESPACIO DE INTERCAMBIO DE LIBROS.</b> Hemos preparado un lugar para que puedas venir a liberar tus libros y a encontrar los que otros han dejado.</p>	De Lunes a Domingo	Horario de apertura del Centro	Público General



# INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

## DIRECCION:

Calle de las Pozas 14 / 28004 Madrid

## TELEFONOS DE CONTACTO

 91.360.96.69

 91.533.66.65 Ext. 51101 / 51102

Fax: 91.522.90.43

Mail: [espaciopozas14@cruzroja.es](mailto:espaciopozas14@cruzroja.es)

Web: [www.cruzrojamadrid.org](http://www.cruzrojamadrid.org)

Web: [www.espaciopozas14.es](http://www.espaciopozas14.es)

Blog: <http://espaciopozas14.blogspot.com>

## OBSERVACIONES DE INTERÉS:

### TODAS LAS ACTIVIDADES SON DE CARÁCTER GRATUITO, PREVIA INSCRIPCIÓN

El solo hecho de realizar la inscripción en las actividades no supone reserva o confirmación de participación. Se deberá cumplir con los requisitos marcados en la actividad así como residir en Madrid, teniendo prioridad aquellas personas que residan en el barrio Universidad, del distrito Centro, y su entorno. Y posterior comunicación de confirmación desde el propio centro de que ha sido seleccionado para participar.

- Los datos sobre las actividades que se indican en esta publicación no son de carácter vinculante, y pueden estar sujetos a posibles variaciones por motivos técnicos de última hora
- Las actividades que no alcancen un número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidas.
- Las inscripciones para participar en las actividades se podrán realizar según los requisitos establecidos en las mismas. A través de las siguientes modalidades: presencialmente; por fax; o por correo electrónico (a través de las direcciones y teléfonos que figuran en la presente comunicación).
- Para mayor información, dudas o sugerencias pueden dirigirse a los diferentes medios de contacto y comunicación que figuran en la presente comunicación.
- Mensualmente se editará y enviará por correo electrónico el Boletín Digital del Espacio Pozas 14 con nuevas actividades y servicios.