

PARTICIPA en los talleres y actividades del Programa de Gestión del Tiempo.

DISFRUTA, conecta, conoce nuevas personas, aprende habilidades sorprendentes, intercambia experiencias...

ACTIVIDADES GRATUITAS dirigidas a población adulta.

¡NO TE LO PIERDAS!

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Área de Igualdad

Avda. Irún s/n. 1ª planta
San Fernando de Henares, 28830 (Madrid)

Teléfonos: 91 672 69 47 - 91 674 00 14
infoigualdad@ayto-sanfernando.com
www.ayto-sanfernando.com

Servicio de Información:
Lunes, miércoles y jueves, de 9 a 13 h
Asesoramiento:
Agente de igualdad (cita previa)

Programa de Promoción de la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2019
Campaña Gestión del Tiempo



Cofinanciado el 50% por parte del FSE en el marco del Programa Operativo 2014-2020, Eje 1, Prioridad de Inversión 8.4. y la Comunidad de Madrid

SI TÚ CAMBIAS, TODO CAMBIA

Campaña Gestión del Tiempo



YA NO HAY VUELTA ATRÁS...

Cada vez más hombres y mujeres se dan cuenta del poder que tienen los pequeños gestos para conseguir una convivencia más feliz e igualitaria.

Pero en muchas ocasiones, vivimos a contra reloj, sin tiempo suficiente para la conciliación, la corresponsabilidad y el descanso, con rutinas y hábitos que no nos gustan pero que no sabemos cómo cambiar.

Por eso, el **Área de Igualdad del Ayuntamiento de San Fernando de Henares** te invita a participar en el **Programa Gestión del Tiempo "Si Tú Cambias, Todo Cambia"**.

Te ofrece diversas actividades y talleres con el objetivo de dar a conocer herramientas y claves para mejorar la gestión del tiempo en los diferentes ámbitos de la vida.

Actividades gratuitas con plazas limitadas.

1 "Coste de oportunidad de la brecha de género y conciliación". ClosinGap, 2019.

2 "Coste de oportunidad de la brecha de género en ocio". ClosinGap, 2019.

3 "Encuesta Hábitos Deportivos en España". Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015.

4 "Descarga Mental". P&G y Salvetti, 2018.

5 "Corresponsabilidad en España" Suavinex, 2017.

Y TÚ ¿A QUÉ DEDICAS TU TIEMPO?

Los hombres invierten **2 horas diarias menos a las responsabilidades domésticas y la familia**¹

Las mujeres disfrutan de **1 hora y 37 minutos menos de tiempo libre al día que los hombres**²

El 60% de los hombres disfrutan con frecuencia de tiempo de **ocio** para el deporte, frente a un 47% de las mujeres³

SI TÚ CAMBIAS,

El 71% de las mujeres sufre "**carga mental**" por la planificación familiar, frente a un 12% de hombres⁴

El 90% de las mujeres solicitan el **permiso** de maternidad al completo, solo solicita el permiso de paternidad total un 67% de hombres¹

33% de las mujeres abandonan su **carrera laboral** al ser madre, lo hacen un 1% de los padres⁵

TODOS CAMBIA