

Convivencia en igualdad y autonomía, gestionar el tiempo para vivir mejor, género y salud, cultura y sociedad de la información, acceso al empleo, participación social.



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 15 de Septiembre  
<http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/mujer>

Presencial: de 9 a 14 h

### ÁREA DE LA MUJER

Centro Polifuncional  
Pza. del Príncipe de España, s/n  
Collado Villalba  
Tlf. 91 851 97 45



Programa cofinanciado al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el periodo 2021-2027

Programa financiado con cargo a los fondos recibidos en Comunidad de Madrid del Ministerio de Igualdad

Más información en: [www.colladovillalba.es](http://www.colladovillalba.es)

### Taller Una y mil mujeres MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

El desafío de ser una mujer multitareas puede pasarnos revista y aparece el estrés, empezamos a sentirnos cansadas, frustradas o, simplemente, las cosas no van como esperábamos. El mindfulness te puede ayudar. Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales).  
3 NOVIEMBRE- 22 DICIEMBRE  
Viernes, 9:30 a 11:30 horas  
Aula de Formación Mujer  
EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES



### Taller de participación Social CONSTRUIR CIUDAD

Porque participando transformamos, hablaremos de la importancia de crear espacios de apoyo mutuo, escucha y esparcimiento pero también de implicación y defensa de intereses, de las mujeres como motor de la participación y de las barreras y logros que conlleva. Conoceremos iniciativas creadas por mujeres y visitaremos lugares locales representativos que dialogan con las personas.

Incluye díptico sobre la materia.  
6 y 13 NOVIEMBRE  
Lunes, 11:30 a 13:30 horas  
Aula de Formación Mujer



### GYMKHANA EN FAMILIA

Mediante actividades y juegos colaborativos pondremos en práctica el trabajo en equipo, la planificación, la diversión en familia, la toma de decisiones de todos sus miembros, la igualdad de trato y la idea de crecer en familia de forma sana y con una comunicación fluida.

Para peques preferentemente de 4 a 10 años

7 y 14 NOVIEMBRE Martes, 17 a 19 horas  
LUGAR: Biblioteca municipal Sancho Panza (C/ Espinarejo, 2)  
COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)

### Taller de lectura y escritura creativa PERSONAJES SECUNDARIOS. LA MUJER EN LA LITERATURA Y EL ARTE, reflexiones a partir de la novela HAMNET

Aproximación al papel de la mujer en la Literatura y en el Arte a lo largo de distintos momentos históricos. El análisis de ejemplos concretos en obras literarias y de otras disciplinas artísticas (pintura, escultura, cine...) nos mostrará cómo el predominio del relato masculino ha construido una imagen ideal que no se corresponde con la realidad diversa, plural y rica en matices de las mujeres. Hamnet de Maggie O'Farrell, nos ayudará a explorar los distintos puntos de vista de las voces de las mujeres invisibilizadas. Para mujeres y hombres.

7 - 28 NOVIEMBRE  
Martes, 10 a 11:30 horas  
Aula Formación Mujer  
COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

### Taller EL PODER DE DECIR "NO"

Taller vivencial para conectar con el poder y la rebeldía necesarias para enfrentar todo tipo de maltrato y automaltrato hacia las mujeres y descubrir nuestro potencial y capacidad para desarrollar nuevas respuestas y comportamientos ante elecciones al margen de los propios intereses.  
24 NOV - Viernes, 10:30 a 12:30 horas  
Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla Bailén, 7)



### Taller del BUEN TRATO Y CONVIVENCIA EN IGUALDAD

Promover relaciones sanas e igualitarias, basadas en la libertad de vincularnos afectivamente al formar una pareja. Para mujeres y hombres.  
20 y 27 NOVIEMBRE  
Lunes, 9:30 a 11:30 horas  
Aula de Formación Mujer



# Conquistando Espacios, Construyendo Igualdad

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE

# 2023

COLLADO  
Villalba  
CAPITAL DE LA SIERRA

## Escuela de BIENESTAR

Taller diseñado para promover el bienestar físico, mental y emocional de las mujeres a partir de prácticas naturales.

Impartido por Asun Llanos.

19 SEPTIEMBRE- 28 NOVIEMBRE

Martes, 11:30 a 13 horas

Aula de Formación Mujer



## Taller " EL TIEMPO ES VIDA "

Programado con el propósito de desarrollar habilidades necesarias para aprender a vivir en plenitud sin condicionantes de género a partir del acercamiento biográfico a mujeres relevantes que fueron capaces de crear un tiempo propio y desarrollarse íntegramente en su propio espacio.

Impartido por Úrsula Martí.

Para mujeres y hombres.

21 SEPTIEMBRE- 30 NOVIEMBRE

Jueves, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

Para mujeres y hombres.

21 SEPTIEMBRE- 30 NOVIEMBRE

Jueves, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

## Taller de MAPAS MENTALES

Los mapas mentales como representaciones gráficas para conocerte, establecer prioridades y centrarte en un objetivo para su desarrollo. Uso de mandalas para el proceso creativo.

21 SEPT - 5 OCTUBRE

Jueves, 17:30 a 19:30 horas

Aula de Formación Mujer

COLABORA ANA DOS SANTOS

(arteterapeuta)

## Taller NO HAY DOS SIN TRES

Diversidad de dinámicas y vivencias nos harán reflexionar y ser conscientes del derecho al uso del tiempo personal y cómo ejercerlo mientras aprendemos a disfrutar de lo que la naturaleza y el entorno que nos rodea nos ofrecen.

Teoría en aula y práctica en la calle.

Para mujeres y hombres.

22 SEPT- 20 OCTUBRE

Viernes, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer



## Taller de autonomía MI MÓVIL Y YO: una relación interesada.

El teléfono móvil es nuestro compañero de viaje en muchas de nuestras tareas cotidianas. Taller programado para fomentar confianza y autonomía y afianzar conocimientos: **mantenimiento y aplicaciones útiles, almacenamiento en la nube y uso eficiente del correo electrónico, compras y seguridad en internet, pagos móviles, identificación y petición de citas con la administración, brecha digital de género.**

Para mujeres y hombres. Acudir con móvil

Android. Para mujeres y hombres.

25 SEPT - 30 OCTUBRE

Lunes, 11:30 - 13:30 horas

Aula Formación Mujer



## HABILIDADES PARA LA INSERCIÓN LABORAL

Programa dedicado a facilitar a las mujeres el acceso al mercado de trabajo **entrenando en habilidades emocionales: cómo afrontar retos, superar obstáculos y alcanzar objetivos mejorando la comunicación.**

28 SEPT y 5 OCTUBRE

Jueves, 11:30 a 13:30 horas

Aula Formación Mujer



## Aula de Empleo: NUEVAS OPORTUNIDADES PARA LAS MUJERES

Diseñada con el objetivo de mejorar la incorporación a la actividad laboral. Contenido: "Descubre" sesión de activación y orientación; "Decide" sesión de evaluación y objetivo profesional; "Actúa" sesión marca personal, actualizar/elaborar cv, búsqueda de ofertas y preparación de entrevista; "Conéctate" sesión de alfabetización y empoderamiento digital- búsqueda empleo por las redes.

19 OCTUBRE - 9 NOVIEMBRE

Jueves, 11:30 a 13:30 horas

Aula Formación Mujer



## GRUPO DE MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde compartir con otras mujeres y añadir calidad a tu vida.

29 SEPT - 1 DICIEMBRE

Viernes, 11 a 12 horas

Aula 3 Centro Mayores

COLABORA AMPARO FERRERO

## Taller TIEMPO PARA UNA VIDA SALUDABLE

Vivimos en sociedades con un ritmo trepidante, sociedades demandantes y exigentes focalizadas en la productividad y el logro de objetivos. Eso hace que **vayamos siempre rápido para poder conseguir esas metas que se convierten en inalcanzables. El resultado es vivir en estados continuos de tensión emocional, corporal, mental, provocando gran estrés, donde el tiempo es siempre un recurso escaso y más aún si adoptamos una mirada de género.** Con este taller nos proponemos reflexionar sobre nuestras formas de vida, cómo disfrutar de tiempos y espacios propios situando en primer lugar la persona, su salud, bienestar y vínculos afectivos.

Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.

2 OCTUBRE - 6 NOVIEMBRE

Lunes, 17 a 19 horas

Aula de Formación Mujer

## Taller de autonomía BRICO-RECICLAJE CASERO

Nuestro hogar es un espacio vivo con enseres que se estropean y otros que dejan de tener uso. Nos proponemos adquirir conocimientos de **electricidad** para realizar reparaciones cotidianas sin tener que acudir a un profesional e ideas para **reutilizar materiales** y fomentar, así, la economía circular, contribuyendo al ahorro, reduciendo el impacto medioambiental y haciendo de nuestro hogar un lugar sostenible.

Para mujeres y hombres.

3 - 31 OCTUBRE

Martes, 10 a 11:30 horas

Aula Formación Mujer



## Grupo DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura

con enfoque de género.

10 OCTUBRE- 12 DICIEMBRE

Martes, 10 a 11:30 horas

Sala de reuniones Área Mujer



¿Te animas a coger las agujas y el ganchillo? Tejer a mano en grupo es altamente recomendable: mejora nuestro estado anímico, aporta calma, nos relacionamos, iniciamos nuevas amistades. Para mujeres y hombres.

3 OCTUBRE - 28 NOVIEMBRE

Martes, 17 a 18:30 horas

Aula de Formación Mujer - COLABORA MABEL BARRERA

## Grupo ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre. Grupo autogestionado.

6 OCTUBRE - 1 DICIEMBRE

Viernes, 11 a 12:30 horas

Sala Reuniones Mujer

## Taller para familias MUJERES EXTRAORDINARIAS EN LA CIENCIA

Taller de estampación de retratos con planchas de linóleo donde visibilizar logros y esfuerzo de científicas como Margarita Salas, Valentina Tereshkova, Vandana Shiva, Ada Lovelace, Rita Levi-Montalcini, May-Britt Moser.

Para menores de 6 a 11 años acompañados.

11 OCTUBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS

Miércoles, 17:30 a 19 horas

CASA DE JUVENTUD E INFANCIA

EN COLABORACIÓN CON LA

CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA



## Taller mujeres y bienestar: AUTOMASAJES

Aprender técnicas básicas de automasajes para el control de tensiones y molestias y ejercicios de relajación de espalda y coordinación con el objetivo final de potenciar el autocuidado y fomentar un papel activo en nuestro bienestar.

26 OCTUBRE- 16 NOVIEMBRE

Jueves, 17 a 18:30 horas

Aula de Formación Mujer



## Taller PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN MUJERES

Estudios epidemiológicos muestran sistemáticamente que, a partir de la pubertad, los trastornos depresivos y de ansiedad son de dos a tres veces más frecuentes entre mujeres que entre hombres. Este taller pretende crear un espacio seguro donde superar malestares de género aprendidos para buscar nuevas soluciones a necesidades, rompiendo dependencias no saludables y empoderándonos personal y colectivamente.

18 OCTUBRE - 22 NOVIEMBRE

Miércoles, 9:30 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer