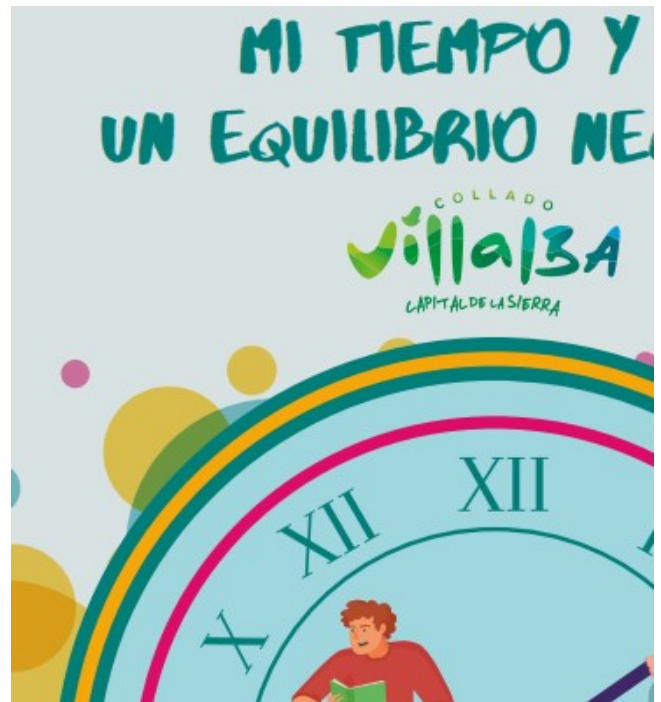


PROGRAMA

Primer semestre

2026



Taller LA HORA VIOLETA

Vivimos en la **sociedad de la prisa**, del ritmo trepidante y la exigencia de logro de objetivos que generan un estado de tensión emocional y mental constante, siendo el estrés el gran mal de las sociedades modernas. A su vez, la focalización excesiva en el exterior y en metas inalcanzables desplaza la atención de las necesidades y ritmos propios, el cuidado de la vida, la salud y los vínculos y en esta dinámica las mujeres se llevan la peor parte. El taller propone romper con estas inercias, *no se trata solo de gestionar mejor el tiempo sino de **encontrar un tiempo propio, una hora violeta*** (Montserrat Roig).

Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.

4 FEBRERO- 11 MARZO

Miércoles, 17:30 a 19:30 horas

3ª planta Centro Polifuncional (Pza. PPe. España s/n)

Taller Mujer y autoliderazgo: DESPIERTA TU FORTALEZA INTERIOR

Espacio práctico para reforzar el poder de las mujeres como agentes de cambio en sus vidas y comunidades. Hablaremos de autoconfianza, toma de decisiones, metas y objetivos, redes de apoyo y autogestión emocional.

26 ENERO

Lunes, 11-12:30 horas

Aula de Formación Mujer

Imparte Ángeles Torres (coach)

Taller mujeres y bienestar: PILATES TERAPEÚTICO

El pilates terapéutico es una disciplina suave, segura y efectiva que combina el movimiento consciente con el trabajo postural, la respiración y el fortalecimiento muscular profundo. Permite mejorar la salud física y mental, prevenir lesiones y aliviar dolores comunes. **¡Muévete, fortalece tu cuerpo y cuida tu salud!**

26 ENERO – 23 FEBRERO

Lunes, 17:30 – 18:30 horas

Aula de Formación Mujer

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



Taller SALIR DE LA TELA DE ARAÑA: cómo evitar la manipulación

Trabajaremos autoestima, asertividad para poner límites, gestionar emociones, identificar valores y fortalezas, defender derechos y tomar decisiones para desarrollar un plan de acción. Taller basado en el libro El manipulador, de Sandra Besares. **Imparte la autora.**

2 FEBRERO

Lunes, 10 a 11:30 horas

Aula del Futuro. CEPA el Pontón (C/ Asturias, 3)

COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

Taller de lectura y escritura creativa DESCUBRIENDO A JANE

Nos proponemos un acercamiento vivencial a la obra de **Jane Austen** centrado en su obra *Orgullo y Prejuicio*. A través de la lectura dramatizada de fragmentos seleccionados, se explorarán los temas universales de la novela —amor, prejuicio, clase social, ironía— y se descubrirá el estilo narrativo de la autora. Complementaremos la experiencia con actividades creativas que fomenten la reflexión crítica y la producción literaria propia. **Para mujeres y hombres.**

3 – 24 FEBRERO

Martes, 10 a 11:30 horas

Aula Formación Mujer

COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS



TALLER ¿QUIÉN NOS CUIDA?

Dirigido a personas cuidadoras con el objetivo de reconocer su experiencia, mejorar la organización y la corresponsabilidad en la familia y reforzar su gestión emocional mediante reflexión compartida, teoría breve y práctica de herramientas.

3 – 24 FEBRERO

Martes, 16:30 a 18 horas

Sala Reuniones Mujer Centro Polifuncional

Imparte Begoña González (psicóloga)

Proyecto de Promoción del Bienestar emocional y la Salud mental (SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES)



Taller de PREVENCIÓN Y SEGURIDAD EN EL HOGAR

Cómo poner en práctica medidas que limiten riesgos que puedan afectar la integridad de las personas que componen un **hogar** y hacer del espacio un lugar **más seguro**. Hablaremos de **gas, electricidad, desastres naturales (incendios, inundaciones,...)** y **primeros auxilios**.

11 y 18 febrero

Miércoles, 10 a 12 horas

Aula Mujer

IMPARTEN FUNDACIÓN NATURGY y PROTECCIÓN CIVIL COLLADO VILLALBA



Taller mujeres y bienestar: AUTOMASAJES

El cuidado, el tacto y el masaje como método de conexión personal e interpersonal desde el respeto. Crearemos un espacio para **conocerse mejor, aceptarse, fomentar la autoestima y la tolerancia hacia los cuerpos diversos**. Asistir con ropa cómoda.

13 FEBRERO

Viernes, 11 a 13 horas

Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)

Imparte Raquel Ruiz-Cecconello

COLABORA CENTRO EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

CRECIENDO EN IGUALDAD: cuentos y familias que cuentan

Recorrido a través del cuento y del juego para reflexionar sobre la convivencia en familia: quiénes somos y qué nos gusta, las figuras adultas desde una mirada diferente y cómo podemos colaborar para que todos sus componentes disfruten de un ambiente equilibrado y agradable.

Para peques preferentemente de 4 a 10 años acompañados.

3 – 10 MARZO

Martes, 17:30 a 18:30 horas

Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7)

SEMANA MUJERES

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. Se dará prioridad a alumnado nuevo.

12 MARZO – 14 MAYO

Jueves, 12 a 13:30 horas

Aula de Formación Mujer

Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales).

EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Taller CUANTO ANTES, MEJOR

Creado especialmente para recuperar el control del tiempo y organización de vida de manera más equilibrada y consciente, **reflexionaremos sobre mujeres que lograron conquistar tiempo y espacios personales** analizando la existencia de condicionantes femeninos respecto a su uso racional (*dobles jornadas y tradición en espacios*) y aprendiendo a desarrollar habilidades para vivirlos en plenitud. Impartido por Úrsula Martí. **Para mujeres y hombres. Impartido por Úrsula Martí.**

12 MARZO- 28 MAYO

Jueves, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

Talleres MENOPAUSIA y NUTRICIÓN: estrategias de bienestar personal

Consulta profesional de la salud para obtener información sobre manejo de síntomas y tratamientos.



MENOPAUSIA Y PERIMENOPAUSIA: atenciones, estrategias farmacéuticas y bienestar emocional.

NUTRICIÓN: las dietas son muchas y variadas. Todas deben estar adaptadas al ciclo vital de las mujeres.

18 y 25 MARZO

Miércoles, 12 a 13:30 horas

Aula de Formación Mujer

Imparte Mercedes Manzano (farmacéutica especialista en nutrición)

Taller AUTOCUIDADOS “Cuerpos que hablan: límites, culpas y libertades”

Muchas mujeres vivimos atrapadas entre los deseos propios y los mandatos que reclaman disponibilidad, cuidado permanente y autoexigencia. Esta tensión impacta en el cuerpo, con la aparición de señales de saturación, culpa o necesidad de límite. Desde el taller os acompañaremos para renegociar tiempos y relaciones, ampliando espacios de independencia, bienestar y libertad interna.

8 ABRIL – 13 MAYO

Miércoles, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

Taller AUTONOMÍA DIGITAL EN TU BOLSILLO: MANEJA TU VIDA DESDE EL MÓVIL

Curso práctico para el **uso del móvil** como herramienta para la vida cotidiana: *Inteligencia artificial, trámites públicos, banca, viajes, compras, gestión del almacenamiento y mucho más. Acudir con móvil Android. Dirigido a hombres y mujeres que utilizan el teléfono móvil de forma habitual:* instalar apps, navegar por internet, enviar mensajes y llamadas, usar la cámara y gestionar contactos.

8 ABRIL – 10 JUNIO

Miércoles, 12:30 – 14 horas

Aula Formación Mujer



Taller LA MUJER QUE QUIERO SER: DESPRENDERME DE LA MOCHILA INVISIBLE

Propuesta con enfoque vitalista y de autoconocimiento para fomentar la autoestima y promover el bienestar en un espacio seguro de reflexión, crecimiento y conexión entre mujeres.

8 ABRIL - 13 MAYO

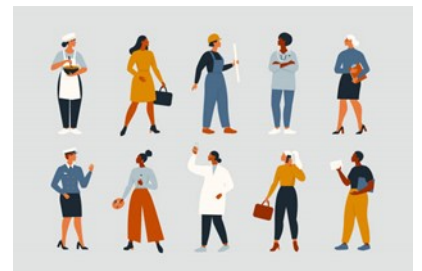
Miércoles, 17 a 18:30 horas

Aula de Formación Mujer

PROGRAMA DE EMPLEO: claves para la inserción laboral, la promoción profesional y el liderazgo de mujeres

Taller grupal y sesiones de coaching individuales para entrenar a las participantes en su **inserción y promoción laboral de una manera personalizada exitosa.**

- ✓ **Taller Atrévete a brillar: claves para lograr el empleo que buscas:** identifica tu valor profesional (*fortalezas, perfiles adecuados y empresas donde encajar*); herramientas de búsqueda (*CV actualizados y entrenamiento para entrevista*); canales efectivos (*portales, webs, redes sociales y autocandidatura*); la Inteligencia Artificial en la búsqueda; técnicas para proyectarse como candidata segura y competitiva.



- ✓ **Sesiones individuales Orientación laboral personalizada:** recursos para conseguir tus objetivos de empleo. Sesiones adaptadas a las necesidades de las participantes.

13, 20 y 27 ABRIL

Lunes, 10-13 horas

Aula Formación Mujer

Taller de autonomía y pequeñas reparaciones en la casa “BRICONEANDO: REPARAR, CONSTRUIR Y DECORAR”

Vamos a poner en marcha vuestras habilidades **con independencia de lo que la tradición impone.** Entrenaremos en el **uso de herramientas, técnicas de pintura, electricidad básica, reparación y reutilización de materiales para elaborar tableros organizadores de pared.** Para mujeres y hombres.

4 – 25 MAYO

Lunes, 12:30 – 14 horas

Aula de Formación Mujer



Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email: igualdad@ayto-colladovillalba.org



TALLER "MUJERES QUE SANAN"



Confiar en nuestra propia sabiduría y reconexión con el propósito de la vida teniendo a la **naturaleza** como protagonista. Hablaremos de la importancia de las *polinizadoras* y las *propiedades medicinales de las plantas* en una **visita guiada por el Coto de las Suertes** y **realizaremos productos de cosmética natural**.

8 MAYO: entrada al COTO LAS SUERTES

15 MAYO: AULA MUJER

Viernes, 10:30 a 12:30 horas

COLABORAN SUSANA VALBUENA (maestra jabonera) y Aula de Naturaleza (CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)

Taller de LETTERING EN FAMILIA: *viajar es un placer.*

El LETTERING es el arte de crear letras a mano combinando diseño, técnica y creatividad. El **Poema de Gloria Fuertes** nos introduce en un mundo de diversión donde expresar emociones, favorecer el trabajo en equipo e incentivar valores, actitudes y comportamientos que promuevan relaciones de igualdad. **Para peques preferentemente de 7 a 12 años acompañados. 12 MAYO. Martes, 17:30 a 19 horas**



Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/ Batalla de Bailén, 7)

GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

20 ENERO – 9 JUNIO

Martes, 10 a 11:30 horas

Sala de Reuniones Área Mujer

Grupo TEJERES Y SABERES ROSA PARKS

¿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.**

20 ENERO- 26 MAYO

Martes, 16:30 a 18:30 horas

Aula de Formación Mujer

CLUB DE LECTURA ENTRE VIDAS Y PALABRAS

Grupo donde leer autoras para compartir, para aprender, combatir soledades, debatir, construir colectivamente y crear redes basadas en el respeto y la inclusión. **Para mujeres y hombres.**

21 ENERO- 27 MAYO

Miércoles, 17:30 a 19 horas

Sala de Reuniones Área Mujer



GRUPO ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre. GRUPO AUTOGESTIONADO

23 ENERO – 5 JUNIO

Viernes, 11 a 12 horas

Aula Mujer

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



GRUPO DIÁLOGOS Y MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde reflexionar sobre temas que nos interesan y meditar para añadir calidad a tu vida.

30 ENERO- 29 MAYO

Viernes, 11 a 12 horas

Sala de Reuniones Concejalía Mujer

GRUPO ENREDADAS

Grupo de apoyo mutuo donde socializar, compartir, hablar, escuchar sin juzgar, proponer y realizar iniciativas culturales desde el respeto hacia otras opiniones. GRUPO AUTOGESTIONADO.

2 FEBRERO – 25 MAYO

Lunes, 10:30 a 12 horas

Sala de Reuniones Área Mujer

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del viernes 16 de enero

*** Inscripciones online**

<http://www.colladovillalba.es/es/mujer>

<https://www.colladovillalba.es/programa-de-actividades-mujer>

*** Inscripciones presenciales de 9 a 14 h**

ÁREA DE LA MUJER

Centro Polifuncional

Pza. Príncipe de España, s/n

Collado Villalba

91- 851 97 45



Más información en www.colladovillalba.es



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

18 diciembre 2026