

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

**A partir del 8 de septiembre**  
**De 9 a 14 h**

**ÁREA DE MUJER**

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



[www.colladovillalba.es](http://www.colladovillalba.es)

**CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMÍA**

**CURSO DE INFORMÁTICA PARA INICIAD@S: nuevas tecnologías y autonomía**

Dirigido a hombres y mujeres con conocimientos básicos de informática con el fin de fomentar la autonomía personal y el acceso a las nuevas tecnologías: compartir documentos, crear formularios, crear imágenes y vídeos, crear cuentas en Google\* y Youtube, iniciar un blog,...

**HORARIO:** Martes y jueves, de 17 a 20 h.

**FECHAS:** 17 septiembre - 22 octubre

**LUGAR:** Aula Informática. Centro Municipal de Mayores.

**TALLER "CAJA DE HERRAMIENTAS"**

Potenciar la capacidad para realizar reparaciones domésticas sencillas y conocer las herramientas necesarias, con especial atención al taladro, la lijadora y la caladora. Trabajar el cambio de actitud desde la perspectiva de género, favoreciendo el empoderamiento de la mujer en actividades etiquetadas como masculinas y fomentando en los hombres la reflexión y aceptación de la incorporación de la mujer en todos los ámbitos.

**HORARIO:** Lunes, de 18:30 a 20 h.

**FECHAS:** 21 septiembre - 26 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**TALLER "TOMA LAS RIENDAS:**

**autonomía, desarrollo personal y convivencia en Igualdad"**

Desarrollar al máximo competencias y potencialidades personales, incrementando el nivel de satisfacción y bienestar. Aprender a identificar, manejar y regular las propias emociones para mejorar la convivencia e incrementar la autoestima, promoviendo relaciones igualitarias en el contexto doméstico. Entrenar habilidades sociales y de comunicación para mejorar la calidad de las relaciones. Adquirir conocimientos prácticos para poder realizar tareas de bricolaje y otras reparaciones domésticas que permitan ganar autonomía. **Impartido por Belén González.**

**HORARIO:** Lunes, de 10 a 12 h.

**FECHAS:** 28 septiembre - 26 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

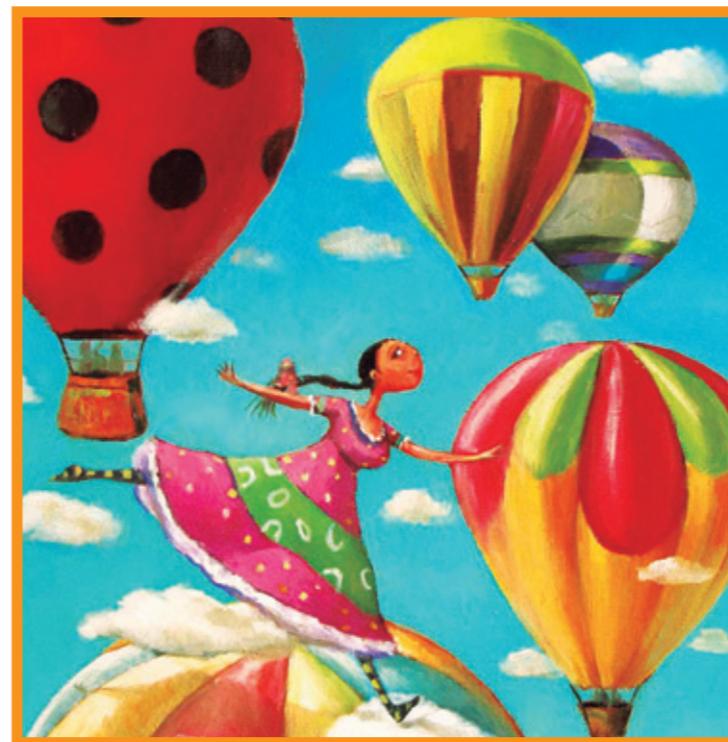
*El Área de Mujer agradece su colaboración a las Áreas municipales de Urbanismo, Desarrollo Local y Mayores.*



Esta programación puede estar sujeta a cambios.

*La consecución de una sociedad asentada en las prácticas de igualdad de género requiere integrar todas las demandas de uso social del tiempo y del espacio. Su distribución desigual entre mujeres y hombres implica más trabajo, menos bienestar y limita la participación de las mujeres en muchos ámbitos.*

*Con esta programación presentamos argumentos para el cambio, situando a las mujeres como protagonistas.*



Ilustraciones: Kalacheva - IV PLAN DE IGUALDAD



**GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR**

**CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMÍA**

# GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

## TALLER “PENSAR EL TIEMPO”

Ser dueña/o de tu propio tiempo y espacio, tomar conciencia de cómo los gestionas y qué y quién te los gestiona, **meditar** y cultivar el tiempo personal en beneficio propio para mantener niveles óptimos de calidad de vida. **Impartido por Asunción Llanos.**

### GRUPO I

**HORARIO:** Lunes y miércoles, de 12 a 13:30 h.

**FECHAS:** 14 septiembre – 26 octubre.

**LUGAR:** Aula Formación Mujer.

## TALLER “EL TIEMPO ES NUESTRO” (II)

Tomando como punto de partida ejemplos de mujeres emprendedoras que han triunfado en diferentes ámbitos a lo largo de la Historia, reflexionaremos sobre las diferencias existentes en los usos del tiempo en función del sexo. **Taller impartido por Úrsula Martí.** Para hombres y mujeres.

**HORARIO:** Jueves de 11 a 12:30 h.

**FECHAS:** 24 septiembre – 22 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

### GRUPO II

**HORARIO:** Lunes y miércoles, de 16:30 a 18 h.

**FECHAS:** 14 septiembre – 26 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer.

## “TIEMPO URBANO Y VIDA COTIDIANA: conoce Collado Villalba con mirada violeta”

Un análisis sobre el terreno, con visitas por nuestra ciudad, nos permite reflexionar sobre el uso del tiempo en la vida cotidiana. Taller práctico para conocer el entorno urbano de Collado Villalba y cómo su planificación nos limita o favorece nuestra gestión del tiempo. Para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Miércoles, de 10 a 11:30 h.

**FECHAS:** 30 septiembre – 14 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

# MUJERES EN RED COMPARTIENDO TIEMPO Y ESPACIO

## PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS

¿Te gusta salir de tu entorno?

VEN A VERNOS a partir del 16 de septiembre.

Reunión del grupo: miércoles a las 12:30 h.

Aula 4 Centro Mayores.

**Inscripciones en Área de Mujer.**

## CÍRCULO DE MUJERES ACTIVAS

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

**HORARIO:** Miércoles, de 10 a 12 h.

**FECHA:** Inicio 2 septiembre.

**LUGAR:** Sala Reuniones Mujer.

## ENCUENTROS TEMÁTICOS Y CULTURALES.

Exposición de diversas materias con breve coloquio de opinión. GRUPO AUTOGESTIONADO.

**HORARIO:** Miércoles, de 12 a 14 h.

**FECHA:** Inicio 16 septiembre

**LUGAR:** Sala Reuniones Mujer

### TALLER “LA PIEL (II)”

Mucho más que un simple envoltorio, protege al cuerpo del exterior y debe ser atendido. Cuidados ante picaduras de insectos, alergias, quemaduras, efectos de los tratamientos médicos. Cuidados cosméticos. ...Para hombres y mujeres.

• **Lunes, de 10:30 a 12 h.** • **14 y 21 sep.** • **Aula Formación Mujer** • **Pilar Ledo (Enfermera) - Lola Bermejo, Ruth Romero, Cristina Rodríguez (Consultoras de belleza)**

### APOYO EMOCIONAL EN EL EMBARAZO

Herramientas para manejar sentimientos y controlar la ansiedad que nos puede producir el miedo al parto. Refuerzo psicológico al curso de preparación al parto que se imparte en el Centro de Salud.entre mujeres de distintas nacionalidades del municipio. **Para parejas embarazadas.**

• **Martes, de 18 a 20 h.** • **22 sep. – 27 oct.** • **Sala Reuniones Mujer**

### APOYO EMOCIONAL TRAS EL PARTO

Compartir experiencias de embarazo, parto y puerperio; contener el entramado de emociones, sentimientos y ansiedades que surgen a todas las madres y padres en esos momentos intensos y delicados de la vida; acompañar a la pareja en la “revolución” física y emocional que supone tener un bebé en casa. **Para mujeres que han sido madres recientemente o con bebés hasta un año y sus parejas.**

• **Viernes, de 11 a 13 h.** • **25 sep. – 30 oct.** • **Aula Formación Mujer**

### INGLÉS: REFRESCAR CONOCIMIENTOS APRENDIDOS

Facilitar a las participantes el estudio de un idioma para entender y entenderse en el desarrollo de tareas cotidianas. Para mujeres con vocabulario básico.

• **Martes, de 16:30 a 18 h.** • **29 sep. - 1 dic.**

• **Aula Formación Mujer** • **Isabel Corbalán**

### TALLER “AMOR, DESEO Y SALUD...”

Vínculos amorosos, amar desde la identidad, reconocer nuestro espacio personal, sexualidad y salud...Cuando hablamos de deseo ¿de qué estamos hablando?... Taller donde descubrir herramientas para construir relaciones más armoniosas, igualitarias y placenteras.

• **Jueves de 18 a 19:30 h.** • **1 oct. – 19 nov.**

• **Aula Formación Mujer** • **Cristina Arribas (Enfermera)**

### TALLERES DE INICIACIÓN AL AJEDREZ PARA MUJERES

Fomentar el deporte femenino a través de una actividad al margen de estereotipos. Aprender a pensar con un método diferente.

• **GRUPO I**

• **Lunes, de 11 a 12:30 h.** • **5 oct. – 14 dic.**

• **GRUPO II**

• **Miércoles, de 11 a 12:30 h.** • **7 oct. – 16 dic.**

• **Club Ajedrez 64 (C/ Real, 24. Bjos del Pontón)**

### AULA DE EMPLEO: NUEVAS OPORTUNIDADES

Potenciar en las mujeres el acceso al mercado de trabajo. Las mujeres y el empleo. Habilidades psico-laborales para afrontar la búsqueda. Entrevista de trabajo. Elaboración de CV. Búsqueda de Empleo a través de Internet. Networking. Emprendedoras.

• **Miércoles, de 11 a 13 h.** • **13 oct. – 1 dic.** • **Aula de Formación Mujer y Centro de Iniciativas Municipales**

• **CEPI Collado Villalba y CIM**

### TALLER “ENTRE NOSOTRAS: QUIÉRETE, CUIDATE Y AMA SALUDABLEMENTE”

Conocemos a nosotras mismas, aumentar la autoestima y analizar nuestras relaciones para lograr que sean más saludables y en igualdad. Dirigido a mujeres que no hayan realizado este taller anteriormente.

• **Martes, de 18 a 19:30 h.** • **13 oct. – 1 dic.** • **Aula Formación Mujer** • **Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género.**

### CHARLA- COLOQUIO “EL CÁNCER DE MAMA: PREVENCIÓN Y TESTIMONIOS”

Con motivo del **Día mundial del Cáncer de Mama**, charla dirigida a la población para ampliar información sobre la fisiología de la mama y prevención // Historias de vida de dos mujeres que lo han sufrido y superado.

• **Lunes, de 12 a 13:30 h.** • **19 oct.** • **Aula Formación Mujer** • **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER de Madrid y Collado Villalba, Pilar Ledo.**

### CHARLA- COLOQUIO “INMUNIZACIONES: VACUNAS”

El Sistema inmunológico ayuda a que tu cuerpo luche contra las infecciones. Las vacunas desencadenan una respuesta del sistema creando inmunidad frente a determinadas enfermedades. Calendarios de vacunación infantil y de personas adultas. Nuevas vacunas. Para mujeres y hombres interesados.

• **Miércoles, de 10:30 a 12 h.** • **21 y 28 oct.** • **Aula Formación Mujer** • **Pilar Ledo (enfermera)**

### TALLER DEL ESTRÉS A LA CALMA

Acercar a las participantes al mundo de la relajación mediante la técnica oriental del dibujo de **mandalas y los mudras**, movimientos de yoga que se realizan con los brazos y las manos.

• **Miércoles, de 12 a 13:30 h.** • **4 y 11 nov.** • **Aula Formación Mujer** • **Asunción Llanos**

### APRENDO A GUSTARME: TALLER SOBRE IMAGEN CORPORAL

Qué es la imagen corporal y qué factores influyen en su desarrollo a lo largo de la vida. Técnicas y estrategias para realizar una valoración ajustada del cuerpo, una mejor aceptación de la propia imagen y una mayor autoestima.

• **Jueves, de 12 a 13:30 h.** • **5 nov. – 10 dic.** • **Aula Formación Mujer** • **UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA. MASTER PSICOLOGÍA CLÍNICA**

### TALLER “POWER-POINT: nuevas miradas sobre las mujeres en el empleo”

Fotografías de la exposición PHOTOWORK nos sirven de material para iniciarnos en esta aplicación informática para elaborar presentaciones y revisar nuestra concepción del papel de la mujer en el mundo laboral.

• **Viernes, de 11 a 13 h.** • **6 y 13 nov.** • **Aula Formación Mujer y Aula Informática Mayores** • **CRUZ ROJA ESPAÑOLA Y CRUZ ROJA COLLADO VILLALBA**

### TALLER DE ENCUADERNACIÓN Y CULTURAS: mujeres en intercambio

Espacio de participación intercultural donde generar encuentros entre mujeres a través del arte de coser, pegar y fijar hojas sueltas.

• **Lunes, de 9:30 a 11:30 h.** • **23 nov.** • **Aula Formación Mujer** • **Asociación Candelita y Ana Saldaña Arduara**

### TALLER “RECICL-ARTE: mujeres en la defensa del medio natural”.

Materiales cotidianos tienen un uso más allá del que le damos. Con este taller pretendemos concienciar en el desarrollo medio-ambiental sostenible de nuestro entorno elaborando **objetos decorativos a partir de cartón, tela y camisetas. Regalos navideños personales con conciencia medioambiental.**

• **viernes, de 10:30 a 12:30 h.** • **20 nov. – 4 dic.** • **Aula Formación Mujer** • **ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS y Edita Vivanco**

### TALLER “NAVIDAD ¿LA MEJOR ÉPOCA DEL AÑO?”

Aunque esté asociada a emociones como la felicidad y la tranquilidad, para muchas personas es un momento de tristeza y estrés. Análisis de cómo y porqué nos afecta la Navidad y aprendizaje de estrategias para disfrutarla.

• **Jueves, de 10:30 a 12 h.** • **3 y 10 dic.** • **Aula Formación Mujer** • **UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA. MASTER PSICOLOGÍA CLÍNICA**

### FUTBOL FEMENINO EN COLLADO VILLALBA.

¿Quieres hacer ejercicio? ¿Te gusta el fútbol? Asiste a nuestra **Master Class:**

• **Miércoles, de 11 a 12:30 h.** • **23 septiembre** • **Polideportivo Municipal (Campos de Fútbol)**

Inscripción previa en Concejalía de Mujer  
¿Te interesa incorporarte a un equipo de fútbol femenino federado en activo? Escribe a [cucvillalhafeminas@gmail.com](mailto:cucvillalhafeminas@gmail.com)  
• **FUNDACIÓN PATROCINIO DEPORTIVO.COM**

MUJERES ACTIVAS