



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
A partir del 17 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

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA



Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género
Comunidad de Madrid



TIEMPO DE RELACIÓN CON EL ENTORNO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL



TALLER "LA RUTA DE LAS ESPECIAS"

Las especias no sólo tienen un uso culinario, su comercio ha contribuido al cruce de culturas. Hablaremos del protagonismo de los condimentos en platos destacados de cuatro nacionalidades presentes en el municipio: Marruecos, Rumanía, México y España, y de su sociedad de procedencia, incidiendo especialmente en la situación de sus mujeres.

HORARIO: Miércoles de 10:30 a 12 h.
FECHA: 9 de octubre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Dana Oprica, Adriana Ramírez, Concepción Ortega y Fátima Acherrat

Esta programación puede estar sujeta a cambios.

TALLER "CÓMO TEJER CON MATERIALES RECICLADOS. Las nuevas Penélope"

Desde la creatividad de las mujeres, fomentar su capacidad para la autoproducción. Mediante diversas técnicas, se enseñará a crear un tejido en un telar, dando aplicaciones innovadoras a materiales cotidianos.

HORARIO: Jueves de 10:30 a 12:30 h.
FECHAS: 28 noviembre y 5 diciembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: LUCÍA GEORGE LLAVER
Las participantes deben aportar lanas usadas, tijeras, una regla o metro y un cutter.

PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS

¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes? VEN A VERNOS a partir del 18 de septiembre.

HORARIO: Miércoles a las 12:30 h. Aula 4 Centro Mayores.
LUGAR INSCRIPCIÓN: Concejalía de Mujer

FUTBOL FEMENINO EN COLLADO VILLALBA

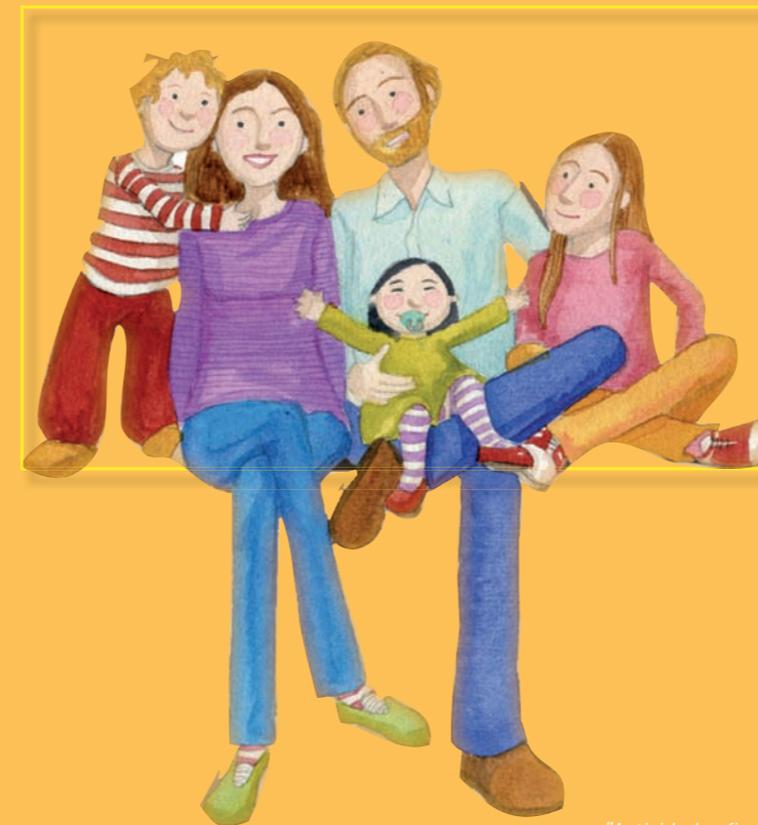
¿Te gusta el fútbol? ¿Te interesa incorporarte a un equipo de fútbol femenino en activo? VEN A VERNOS.

HORARIO: Martes y viernes de 20:30 a 21:30 h.
LUGAR: Polideportivo Municipal (Pistas de Fútbol)
Inscripción previa en Concejalía de Mujer
COLABORA: FUNDACIÓN PATROCINIO DEPORTIVO.COM

El Área de Mujer agradece su colaboración a las Áreas municipales de Sanidad, Deportes- Centro Deportivo Villalba, Desarrollo Local y Mayores



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.



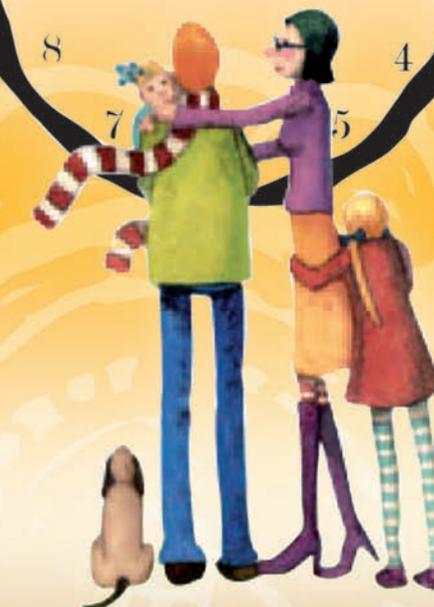
Con esta programación presentamos argumentos para el cambio, situando a las mujeres como protagonistas.

"Actividad cofinanciada al 50% por el FSE y la CM en el marco del Programa Operativo del FSE de la CM 2007-13"

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA



Cuarto Trimestre 2013



CAMPAÑA
Gestionar el Tiempo para vivir mejor

Ilustraciones: Mónica Carretero.

TIEMPO DE AUTONOMÍA Y REFLEXIÓN

ESPACIO CINE-TERTULIA

Espacio autogestionado para generar debate sobre películas de temática social desde el punto de vista de las mujeres.

HORARIO: Viernes de 10:30 a 13:30 h.

FECHAS: 27 septiembre, 25 octubre y 29 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

MUJERES 2.0: CURSO DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA E INTERNET

Dirigido a mujeres sin conocimiento de informática con el fin de fomentar la autonomía personal y el acceso a las nuevas tecnologías: manejo básico del ordenador, utilización de herramientas básicas de un sistema operativo, un procesador de texto y una hoja de cálculo y navegación por Internet.

HORARIO: Lunes y miércoles de 18 a 20 h.

FECHAS: 2 octubre – 9 diciembre

LUGAR: Aula Informática.

Centro Municipal de Mayores

TALLER “MUJERES EMPRENDEDORAS:

Gestión del Tiempo en la empresa y conciliación

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 dedicado al emprendimiento en función del sexo. **Taller impartido por Úrsula Martí.** Para hombres y mujeres.

HORARIO: Jueves de 10:30 a 12 h.

FECHAS: 3 octubre – 14 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER “CRECIENDO AUTÓNOM@S”

A partir del autoconocimiento, **aprender a desarrollar estrategias y habilidades sociales, incrementar autoestima y gestionar emociones para afrontar situaciones de desigualdad.** Adquirir conciencia de la importancia de compartir responsabilidades domésticas. Analizar las capacidades asociadas al trabajo doméstico y su valor para el desarrollo social de las personas en los espacios públicos y privados. **Incluye iniciación al bricolaje y pequeñas reparaciones domésticas.** Para mujeres y hombres.

HORARIO: Lunes de 10 a 13 h.

FECHAS: 7 octubre – 25 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer



TALLER “EL VALOR DE MI TIEMPO”

Taller dinámico donde aprehender estrategias y herramientas de gestión del tiempo en función de nuestras necesidades y deseos, en beneficio de nuestro propio fortalecimiento, empoderamiento y crecimiento personal y grupal. **Impartido por Rubi X. Alonso.** Para mujeres y hombres.

HORARIO: Martes de 17 a 19 h.

FECHAS: 8 octubre- 19 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

CURSO DE INICIACIÓN AL DISEÑO DE PÁGINAS WEB

Cómo crear una web para compartir aficciones, difundir tu negocio, relacionarte con el mundo 2.0, familiarizarte con los nuevos términos relacionados con el mundo web y disminuir la brecha digital entre mujeres y hombres.

HORARIO: Viernes de 10:30 a 12:30 h.

FECHAS: 18 octubre – 22 noviembre

LUGAR: Aula Informática. Centro Municipal de Mayores

COLABORA: MAITE GONZÁLEZ BUJALANCE

TALLER “AUTOCONOCIMIENTO, RELACIONES AFECTIVAS Y ENCUENTRO ENTRE MUJERES”

Para mujeres interesadas en su desarrollo personal y motivadas para reflexionar y analizar la importancia de establecer relaciones afectivas saludables y basadas en la Igualdad. Dirigido a mujeres que no hayan realizado este taller anteriormente, con preferencia mujeres sin inscripción en cualquier otro taller.

HORARIO: Miércoles de 11 a 12:30 h.

FECHAS: 30 octubre – 18 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer



AULA DE EMPLEO: NUEVAS OPORTUNIDADES.

Potenciar en las mujeres el acceso al mercado de trabajo.

Las alternativas de empleo: los nuevos yacimientos de ocupación. Creación de Proyecto personal y Red de búsqueda de empleo. Mujeres emprendedoras.

HORARIO: Miércoles de 10 – 13 h.

FECHAS: 30 octubre – 27 noviembre

LUGAR: Centro de Iniciativas Municipales (C Rincón de las Eras, 10)

CHARLA JURÍDICO-LABORAL “CLAVES Y PASOS A SEGUIR EN CASO DE DESPIDOS LABORALES”

Informar sobre las diferentes modalidades de extinción del contrato de trabajo y recursos para la solución de los conflictos laborales: la Demanda laboral y el Servicio de Mediación, Arbitraje y Conciliación de la Comunidad de Madrid

HORARIO: Jueves de 10:30 a 12:30 h.

FECHA: 10 octubre

LUGAR: CEPI. C/ Piedrahita, 42 (entrada por C/ Mataalpino)

COLABORA: CEPI

COLLADO VILLALBA



TIEMPO DE VITALIDAD

TALLER “PENSAR EL TIEMPO”

Taller donde facilitar habilidades para mantener niveles óptimos de calidad de vida. Calidad de vida que deriva de meditar sobre la administración del tiempo con el objeto último de cultivar el tiempo personal en beneficio propio: ser dueña de tu propio tiempo y espacio, tomar conciencia de cómo lo gestionas y qué y quién te los gestiona. **Impartido por Asunción Llanos.**

• GRUPO I

HORARIO: Martes de 9:30 a 11 h.

FECHAS: 1 octubre – 17 diciembre

LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores

• GRUPO II

HORARIO: Lunes de 9:30 a 11 h.

FECHAS: 30 septiembre – 16 diciembre

LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores

TALLER “MUJERES Y SALUD: EL AGUA”

Fomentar el bienestar a través de un elemento imprescindible para la salud. El agua y sus efectos beneficiosos. El agua de uso doméstico. Incluye la realización de un **Círculo de Hidroterapia** en el Centro Acuático Municipal. Coste: 7’5 Euros (a abonar el día de la sesión del Círculo).

HORARIO: Viernes de 10:30 a 11:30 h.

FECHAS: 11 y 18 octubre

LUGAR: 1ª Sesión: Aula Mujer// 2ª Sesión: Centro Acuático Municipal.

CHARLA-COLOQUIO “EL CÁNCER DE MAMA: MEDIDAS DE PREVENCIÓN”

Con motivo del Día mundial del Cáncer de Mama. Charla dirigida a la población para ampliar información sobre la fisiología de la mama y el diagnóstico precoz.

HORARIO: Viernes de 11 a 12:30 h.

FECHAS: 18 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

IMPARTE: Santiago Méndez Rubio (Médico especialista en prevención)

COLABORA: ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER de Madrid y Collado Villalba



CHARLA Habilidades psico-laborales “CÓMO AFRONTAR EL DESEMPLEO”

Dotar de las herramientas necesarias para identificar y trabajar sobre las emociones asociadas al desempleo de larga duración e introducir técnicas de afrontamiento útiles en el día a día.

HORARIO: Miércoles de 10:30 a 12:30 h.

FECHAS: 23 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: CEPI COLLADO VILLALBA



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. Se enseñarán técnicas y estrategias para realizar una valoración ajustada del cuerpo, una mejor aceptación de la propia imagen y una mayor autoestima

HORARIO: Lunes de 16:30 a 18 h.

FECHAS: 4 noviembre – 9 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA.

MASTER PSICOLOGÍA CLÍNICA

TALLER “SALUD Y MUJERES DE MEDIANA EDAD: CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO. NUEVAS SITUACIONES”.

Ampliar el conocimiento en mujeres de mediana edad en relación con los cambios que se producen en el aparato genito-urinario..., cuidado y recuperación del suelo pélvico, manejo de incontinencias de esfuerzo.

HORARIO: Jueves de

18 a 19:30 h.

FECHAS:

7 y 14 de

noviembre

LUGAR: Aula

Formación Mujer

COLABORA: Cristina Arribas

(Enfermera)



TALLER “ESTRÉS Y SOMATIZACIONES: el cuerpo habla”

Conflictos psicológicos internos, derivados de situaciones del entorno estresantes, son expresados por nuestro cuerpo como signos físicos. Hablaremos del cerebro, las hormonas de la respuesta al estrés, el estrés y las enfermedades cardiovasculares, el sistema inmunitario, la percepción del dolor, la memoria, la ansiedad y el sueño.

HORARIO: Jueves de 18 a 19:30 h.

FECHAS: 21 noviembre – 12 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Cristina Arribas (Enfermera)