

INFORMACION E INSCRIPCIONES:

A partir del 14 de septiembre

CONCEJALÍA DE MUJER

Centro Polifuncional

Pza. Príncipe de España s/n

Collado Villalba

Tel.: 91 851 97 45



Ilustraciones: MÓNICA CARRETERO

gestionar **EL TIEMPO** *para vivir* **MEJOR**

cuartotrimestre 2009

cursos **talleres** charlas...



gestionar para vivir EL TIEMPO MEJOR

cuarto trimestre 2009

Las mujeres nacen con el tiempo expropiado (M^a Ángeles Durán) porque mujeres y hombres empleamos nuestro tiempo de forma distinta y su distribución evidencia diferencias en calidad de vida y oportunidades. El tiempo personal queda reducido frente al tiempo dedicado al trabajo y a las tareas domésticas y de cuidado y *la gestión de su uso es un derecho*. Son necesarias actuaciones para armonizar tiempo familiar, personal y laboral, que nos ayuden a pensar más allá de los horarios y situar **el tiempo de las personas** en la base de un nuevo modelo social.

TIEMPO DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

• TALLER " MUJERES ACTIVAS Y REPARTO DE RESPONSABILIDADES: un viaje por las emociones" (II)

Las participantes aprenderán, a partir del autoconocimiento, a desarrollar estrategias y habilidades sociales para afrontar situaciones de desigualdad y vivir de forma positiva experiencias personales y sociales.

HORARIO: Lunes de 10.30 a 12.30 horas

FECHA: 28 septiembre a 9 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

• TALLER " REPENSANDO NUESTRO TIEMPO DE VIDA: Cuidar cuidándonos" (II)

A partir de la reflexión sobre el tiempo de cuidado que dedicamos a los/as demás y cómo condiciona la vida de las mujeres, se rescatará y revalorizará lo femenino a través de las vivencias y aportaciones personales de las participantes.

HORARIO: Miércoles 10.00 horas

FECHA: 7 octubre a 9 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

• ESPACIO: CINE Y TERTULIA

Actividad para generar debate de películas de temática social desde el punto de vista de las mujeres.

HORARIO: Martes de 11 a 13.30 horas

FECHA: 20 octubre a 15 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

• CHARLA- COLOQUIO "ORIENTACIÓN FUTURO ACADÉMICO-PROFESIONAL: factores que inciden en la toma de decisión"

Dirigida a madres y padres, para facilitarles instrumentos que les ayuden a orientar a sus hijos e hijas en sus decisiones en relación a su futuro académico-profesional.

HORARIO: Jueves de 18 a 19.30 horas

FECHA: 29 octubre

LUGAR: Instituto Enseñanza Secundaria "María Guerrero"

Aula de Usos Múltiples.

C/Ruiz de Alarcón, 2. Urb. Las Suertes.

• ENCUENTROS TEMÁTICOS: Debates sobre temas interesantes

Informar y documentar para generar opinión a través del debate de temas que inciden en nuestra vida diaria.

HORARIO: Miércoles de 12.30 a 14.30 horas

FECHA: Inicio 9 septiembre

LUGAR: Aula Formación Mujer



TIEMPO DE DISFRUTAR

- **TALLER DE TEATRO - FORUM: "LO QUE EL VIENTO SE LLEVÓ: mi tiempo"**

Despertar el dinamismo individual o potenciarlo, reflexionando sobre la propia conducta y las de l@s demás a partir de temas que nos preocupan. Impartido por una directora de escena en activo.

HORARIO: Martes y Jueves de 17 a 19.30 horas

FECHA: 6 octubre a 3 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

- **TALLER "BIOGRAFÍAS DE MUJERES PARA LA HISTORIA: 15 mujeres geniales"**

Cultivar el tiempo personal a través de un recorrido por la vida y obra de mujeres que han aportado su saber y se han revelado al destino que la Historia les marcaba.

HORARIO: Jueves de 10.30 a 12 horas

FECHA: 15 octubre a 26 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

- **VISITA AL COTO DE LAS SUERTES**

Conocer la fauna y flora autóctonas a través de una visita guiada a una zona destacada del Municipio.

HORARIO: Viernes de 10 a 12 horas

FECHA: 16 octubre

LUGAR DE ENCUENTRO: Aula de Naturaleza del Coto

CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE

- **TALLER "MUJERES Y VOLUNTARIADO"**

Qué es el voluntariado: motivación, tipos; asociaciones de voluntariado locales, como ser voluntaria.

HORARIO: Miércoles de 18 a 19.30 horas

FECHA: 4 noviembre a 2 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID - MASTER MUJER Y SALUD

Con la participación de Cruz Roja Española, Atismad y Concejalía de Participación Ciudadana.

- **TALLER ARTESANÍA ECOLÓGICA: Decoración navideña con jabones artesanos y materiales reciclados**

Aprender buenas prácticas en el uso de materiales naturales. **2 sesiones:** visita al Coto para recoger material decorativo y realización en el aula de Centro navideño con el material recogido, jabones artesanos y velas.

- **VISITA AL COTO:**

HORARIO: Viernes de 10.30 a 12 horas

FECHA: 6 noviembre

LUGAR DE ENCUENTRO: Aula Naturaleza del Coto

- **REALIZACIÓN DE CENTRO NAVIDEÑO:**

HORARIO: Viernes de 10 a 14 horas

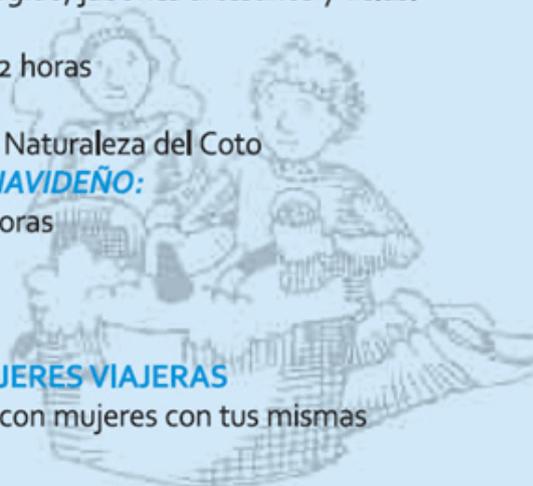
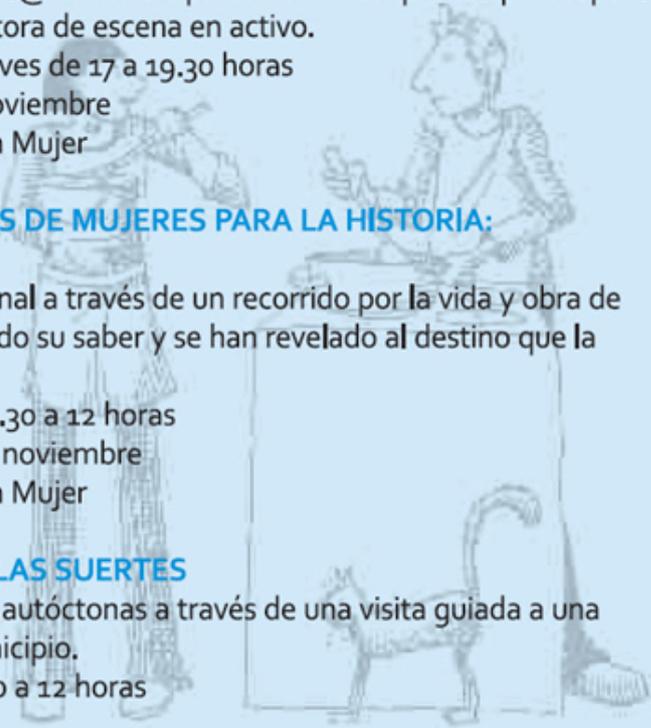
FECHA: 13 noviembre

LUGAR: AULA DE MUJER

- **PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS**

¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes?. VEN A VERNOS.

LUGAR: Concejalía de Mujer



TIEMPO DE AUTONOMÍA

• CURSO DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA E INTERNET:

las nuevas tecnologías como herramienta para facilitar el uso del tiempo personal, laboral y familiar de forma más equitativa

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; navegación por Internet.

HORARIO: Martes y Jueves de 18 a 20 horas

FECHA: 1 octubre a 10 diciembre

LUGAR: Aula Informática Centro Municipal de Mayores

• TALLER "TÉCNICAS BÁSICAS PARA EL MANTENIMIENTO Y REPARACIONES DOMÉSTICAS" (CHAPUZAS)

Fomentar la autonomía de las participantes dotándolas de conocimientos para efectuar pequeñas reparaciones y arreglos domésticos...

HORARIO: Miércoles de 17 a 20 horas

FECHA: 30 septiembre a 28 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

• AULA DE EMPLEO: nuevas oportunidades. ¿No encuentras trabajo? Nosotras te ayudamos (II)

Facilitar a las Mujeres el acceso al mercado de trabajo.

HORARIO: Martes y Jueves de 10 a 13 horas

FECHA: 13 - 29 octubre

LUGAR: Aula 2. Centro Municipal de Mayores

REQUISITOS: Estar inscrita en el INEM como demandante de empleo.

ÁREA DE ORIENTACIÓN LABORAL

(CONCEJALÍA DE DESARROLLO LOCAL)



TIEMPO DE BIEN-ESTAR

• TALLER "MUJERY SALUD: Conocerse es quererte"

Dotar a las participantes de conocimientos para mejorar su calidad de vida en relación a su salud: autocuidado, enfermedades cardiovasculares y problemas músculo-esqueléticos, nutrición, factores de riesgo ante determinadas patologías, la organización del tiempo de las mujeres y su influencia en la salud.

HORARIO: Lunes de 18.30 a 20 horas

FECHA: 19 octubre a 16 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID
MASTER MUJERY SALUD

• CHARLA-COLOQUIO "LAS DIETAS Y LAS MUJERES: aspectos emocionales. Dieta mediterránea y sus ventajas".

Fomentar hábitos alimenticios saludables para disfrutar de la comida al margen de "modas socialmente impuestas".

HORARIO: Lunes de 12.30 a 14 horas

FECHA: 2 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

ELISA GARRIDO CARRIÓN // CONCEJALÍA DE SANIDAD

• TALLER "DEFENSA PERSONAL: prevención de la violencia hacia las mujeres".

Aprender técnicas de defensa y evitación de posibles agresiones.

HORARIO: Lunes de 19.30 a 21 horas

FECHA: 5 octubre a 14 diciembre

LUGAR: Pabellón Polideportivo (C/ Feria s/n)

• YOGA PARA MUJERES.

Recuperar el bienestar físico, mental y emocional.

HORARIO: Lunes de 17 a 18.15 horas

FECHA: 19 octubre a 14 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

• TALLER "PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR"

Dotar a las participantes de estrategias de prevención de accidentes en el entorno doméstico: cocina, baño, dormitorio, escaleras...y riesgos generales: gas, electricidad....Pautas básicas de intervención. Aviso a los Servicios de Emergencia.

HORARIO: Jueves de 11.30 a 13.30 horas

FECHA: 12 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

CRUZ ROJA ESPAÑOLA - COLLADO VILLALBA

• TALLER "FRÍO Y SALUD"

Sesión informativa acerca de los efectos que el frío produce sobre nuestra salud. Medidas de protección y pautas básicas de actuación.

HORARIO: Jueves de 11.30 a 13 horas

FECHA: 19 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

CRUZ ROJA ESPAÑOLA - COLLADO VILLALBA

• SENDERISMO para mujeres por la Sierra de madrid

Información e inscripciones a partir del 14 de septiembre.