



Ilustraciones: Mónica Carretero - Diseño y maquetación: ParedDÓS

### Información e inscripciones:

**A partir del 17 de enero**  
**CONCEJALÍA DE MUJER**  
Centro Polifuncional  
Pza. del Príncipe de España, s/n  
Collado Villalba  
Tif. 91 851 97 45



## Tiempo de Bien-Estar

### → Taller "Mujeres y Salud": Ciclo vital.

Ampliar el conocimiento de las mujeres de mediana edad en relación con su salud: autocuidado: alimentación y ejercicio, gestión del estrés; identificar factores de riesgo ante enfermedades crónicas... Conocer recursos de tu Centro de Salud.

**HORARIO:** Miércoles de 18 a 19:30 horas ■ **FECHA:** 9 febrero a 23 marzo ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
Colabora: CENTRO DE SALUD DE C. VILLALBA Pueblo

### → Talleres de Yoga para Mujeres: Gestión del tiempo y del estrés.

Recuperar el bienestar físico, mental y emocional.

#### ★ YOGA I

**HORARIO:** Lunes de 10 a 11:30 horas ■ **FECHA:** 31 enero a 6 junio ■ **LUGAR:** Aula 1 Centro Municipal de Mayores

#### ★ YOGA II

**HORARIO:** Miércoles de 10 a 11.30 horas ■ **FECHA:** 2 febrero a 25 mayo ■ **LUGAR:** Aula 1 Centro Municipal de Mayores

### → Gimnasia de Mantenimiento Multicultural.

Combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida a través del ejercicio físico.

**HORARIO:** Jueves de 9 a 10:30 horas ■ **FECHA:** 27 enero a 9 junio ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
ASOCIACIÓN CANDELITA

### → Talleres de Relajación.

Aprender a positivar pensamientos negativos y a prevenir situaciones de ansiedad a través de técnicas de relajación.

#### Relajación I

**HORARIO:** Martes 10 a 11:30 h. ■ **FECHA:** 1 febrero a 29 marzo

#### Relajación II

**HORARIO:** Jueves 17 a 18:30 h. ■ **FECHA:** 3 febrero a 31 marzo

#### Relajación III

**HORARIO:** Martes 10 a 11:30 h. ■ **FECHA:** 5 abril a 31 mayo

#### Relajación IV

**HORARIO:** Jueves 17 a 18:30 h. ■ **FECHA:** 7 abril a 2 junio ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. MASTER PSICOLOGÍA CLÍNICA

### → Charla- Coloquio "Alergias, Intolerancias y Enfermedades Metabólicas Relacionadas con los Alimentos".

Cómo distinguir, prevenir y tratar alergias e intolerancias. Sus efectos sobre la salud de las mujeres.

**HORARIO:** Martes de 12 13:30 horas

**FECHA:** 5 abril

**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
CONCEJALÍA DE SANIDAD

### → Charla- Coloquio "Dieta Mediterránea".

Aceite de oliva, frutas y verduras, pescados, legumbres y cereales son la base de una de las dietas más sanas del mundo.

**HORARIO:** Martes de 11:30 a 13 horas

**FECHA:** 7 junio

**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
CONCEJALÍA DE SANIDAD

### → Taller "Quierete Mucho en Verano: prevenir es vivir". Consejos bajo el sol: cuidados de la piel, seguridad en el agua... pautas básicas de actuación ante accidentes en playas y piscinas, mantenimiento del entorno.

**HORARIO:** Martes de 10:30 a 12 horas

**FECHA:** 21 y 28 junio

**LUGAR:** Aula Formación Mujer  
CRUZ ROJA ESPAÑOLA COLLADO-VILLALBA



## Gestionar el tiempo para vivir mejor



Primer semestre 2011

Las mujeres nacen con el tiempo expropiado (M<sup>o</sup> 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: sentirse bién ¡Vivir mejor!**  
Aprender estrategias para la resolución pacífica y efectiva de conflictos interpersonales, favorecer la gestión emocional, aprender a defender las ideas y derechos propios y de grupo, conocer el movimiento e ideales de los hombres que luchan a favor de la igualdad e impulsar la creación de redes de apoyo entre las participantes... todo ello en un ambiente de confianza, respeto, cordialidad y mutua comprensión y apoyo.  
**HORARIO:** Lunes de 10:30 a 12:30 horas ■ **FECHA:** 7 febrero a 4 abril ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Taller “Parejas Imprescindibles. Tiempo y Conciliación entre Dos”.**  
Cultivar el tiempo personal a través de un recorrido por la vida y obra de mujeres y hombres que unieron sus vidas y sensibilidades, reflexionando sobre los condicionamientos de género en el uso de tiempos y espacios. Goya y la Duquesa de Alba. Beauvoir y Sastre. Los Fitzgerald. Camile Claudel y Roden. Gala y Dalí. Pollock y Lee Krassner. Alma y Gustav Mahler...  
**HORARIO:** Jueves de 10:30 a 12 horas ■ **FECHA:** 10 febrero a 24 marzo ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Taller “Madres e Hijas: conciliando en una nueva sociedad”.**  
Espacio de reflexión donde revisar una de las relaciones más intensas y complejas del ser humano: la madre como transmisora de comportamientos y habilidades y la madre como la mujer que es.  
**HORARIO:** Miércoles de 10:30 a 12:30 horas ■ **FECHA:** 16 febrero a 23 marzo ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Charla-Coloquio “Consumo Responsable e Inteligente: las opciones que nos ofrece el Mercado”.**  
Cómo y dónde presentar una reclamación al realizar una compra. Liberalización de la energía: compañías que ofrecen los servicios de gas y electricidad y cómo contratar...  
**HORARIO:** Lunes de 11 a 12:30 horas ■ **FECHA:** 11 abril ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer. CONCEJALÍA DE CONSUMO
- **Espacio para el Desarrollo de las Mujeres - Taller “Autoconocimiento, relaciones afectivas y encuentro”:** para mujeres interesadas en iniciar un camino de desarrollo personal, y motivadas para reflexionar y analizar la importancia de establecer relaciones afectivas de pareja saludables y basadas en la igualdad.  
**HORARIO:** Lunes de 17:30 a 19:30 horas ■ **FECHAS:** 9 de mayo a 6 de junio ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Encuentros Temáticos y Culturales.**  
Informar y documentar para generar opinión a través del debate.  
GRUPO AUTOGESTIONADO.  
**HORARIO:** Miércoles de 12:30 a 14:30 horas ■ **FECHA:** Inicio 12 enero ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer

## Tiempo de Disfrutar

- **Taller Iniciación al Billar.**  
Fomentar el deporte femenino a través de una actividad al margen de estereotipos.  
**HORARIO:** Martes de 17 a 19 horas ■ **FECHA:** 26 abril a 31 mayo  
**LUGAR:** Club Elemental de Billar. C/ Real, 57. C. Comercial Canguro. 2ª planta
- **Taller de Relato Breve:** Tiempo para conciliar, tiempo para escribir. El punto de vista femenino en la Literatura”. Tomar conciencia de nuestra capacidad como narradoras de historias a partir de la lectura de textos de escritoras y la elaboración de relatos cortos  
**HORARIO:** Jueves de 11 a 12:30 horas ■ **FECHA:** 5 mayo a 2 junio ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Taller Integr-Arte: Mujeres compartiendo cultura**  
Espacio de participación intercultural donde generar un encuentro entre mujeres a través de la música, la pintura y las manualidades.  
**HORARIO:** Lunes de 10 a 11:30 horas ■ **FECHA:** 9 mayo a 6 junio ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer  
ASOCIACIONES: ESPOSIBLE, ARDIEM, CANDELITA, ALTERNATIVAS. CRUZ ROJA VILLALBA.
- **Taller “Alimentación Sana: “el pan y la Dieta Mediterránea”.**  
Fomentar hábitos alimenticios saludables para disfrutar de la comida al margen de “modas socialmente impuestas”. Conceptos básicos del pan artesano, historia y evolución del pan, **elaboración en aula de pan artesano.**  
**HORARIO:** Martes de 11:30 a 13:30 horas ■ **FECHA:** 10 mayo a 7 junio ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Espacio cine-tertulia**  
Espacio autogestionado para generar debate sobre películas de temática social desde el punto de vista de las mujeres.  
**HORARIO:** Viernes de 10:45 a 13:30 horas  
**FECHAS:** 11 y 25 de febrero, 11 y 25 de marzo, 8 de abril, 6 y 20 de mayo, 3 de junio  
**LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Punto de Encuentro de Mujeres Viajeras.**  
¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes? VEN A VERNOS.  
**HORARIO:** Miércoles a las 12.30 horas ■ **LUGAR:** Concejalía de Mujer

## Tiempo de Autonomía y Relación con el Entorno

- **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:** 15 febrero a 5 mayo  
**LUGAR:** Aula Informática Centro Municipal de Mayores
- **Aula de Empleo: nuevas oportunidades. ¿No encuentras trabajo? Nosotras te ayudamos.**  
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.  
**HORARIO:** Miércoles de 10 a 12:30 horas ■ **FECHA:** 27 abril a 18 mayo ■ **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **Taller “Defensa Personal: prevención de la violencia hacia las mujeres”.**  
Aprender técnicas de defensa y evitación de posibles agresiones.  
**HORARIO:** Lunes de 18 a 19:30 horas ■ **FECHAS:** 28 de marzo a 13 de junio ■ **LUGAR:** Pabellón Polideportivo (C/ Feria s/n)
- **Visita: Rutas Verdes y su Reconversión: Cañada Real segoviana**  
Recorrido guiado por un entorno natural donde profundizar en la Historia de Collado Villalba y el cruce de rutas de trashumancia. Se visitará la Caseta de Labrantes.  
**HORARIO:** Viernes de 10:30 a 12:30 horas, aprox. ■ **FECHA:** 20 mayo  
**LUGAR DE ENCUENTRO:** Rotonda de la mula y el perro. C/ Cordel de Valladolid  
**GRUPEMA -CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE**
- **Senderismo para mujeres por la Sierra de Madrid**  
Información e inscripciones a partir del 15 de abril