

Convivencia en igualdad y autonomía, gestionar el tiempo para vivir mejor, género y salud, cultura y sociedad de la información, acceso al empleo, participación social.



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 12 de Septiembre

- Inscripciones presenciales de 9 a 14 h
- Inscripciones Online



### ÁREA DE LA MUJER

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



Más información en: [www.colladovillalba.es](http://www.colladovillalba.es)

### Taller en familia POP-UP POR LA IGUALDAD ENTRE NIÑAS Y NIÑOS: cómo hacer libros desplegados en papel

Recorrido a través de la creación de diseño y edición de libros ilustrados tridimensionales en un entorno de diversión para favorecer el trabajo en equipo e incentivar valores, actitudes y comportamientos que promuevan relaciones de igualdad. Para peques preferentemente de 6 a 12 años acompañados  
8 OCTUBRE. Miércoles, 17:30 a 19 horas  
LUGAR: Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/ Batalla de Bailén, 7)  
DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS



### Taller ANSIEDAD, HORMONAS Y HAMBRE EMOCIONAL

Espacio práctico donde identificar la relación entre ansiedad, desregulación hormonal y hambre emocional y proporcionar herramientas para mejorar el bienestar de las mujeres. Impartido por Lydia López Arranz (nutricionista).  
7 OCTUBRE - Martes, 10:30 a 12 horas  
Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3). COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

### Taller de lectura creativa ESCRITORAS

A partir de la lectura de su obra y realización de dinámicas y actividades creativas, nos acercaremos a autoras que han marcado un antes y un después en el panorama intelectual y literario español para dar visibilidad a su legado y explorar su impacto desde distintos ámbitos de la creación y el pensamiento: Victoria Camps, Celia Amorós, Carme Riera, Olvido G<sup>a</sup> Valdés, Alicia Giménez Bartlett, Clara Sánchez, Maruja Torres, Chantal Maillard, Paloma Pedrero, Rosa Montero, Ángeles Caso.

Para mujeres y hombres.  
21 OCTUBRE - 11 NOVIEMBRE  
Martes, 10 a 11:30 horas  
Aula Formación Mujer COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS



### Seminario ESCUCHA ACTIVA

Técnica de comunicación en la que quien oye presta atención plena a quien habla, mostrando interés y captando lo que se dice y también lo que no se dice a través del lenguaje corporal, conectando con su estado emocional.  
No se trata de oír, si no de escuchar.  
Imparte Asun Llanos. 27 OCTUBRE  
Lunes, 10-12 horas - Aula de Mujer

### Taller EJERCICIOS DE VITALIDAD

Te proponemos fomentar tu autocuidado, vitalidad y bienestar integral a través de ejercicios sencillos, adaptados a cualquier condición física, que mejoran la energía, la movilidad y el estado de ánimo.  
29 OCTUBRE - 3 DICIEMBRE  
Miércoles, 17 a 18:30 horas  
Aula de Formación Mujer



### Taller PROMOCIÓN DE LA SALUD Y RELACIONES DE BUEN TRATO. MUJERES QUE SE CUIDAN

Prácticas de la vida cotidiana pueden generarnos malestar. Con este taller pretendemos facilitar estrategias de autocuidado que favorezcan relaciones de buen trato y bienestar emocional.  
20 y 27 NOVIEMBRE  
Jueves, 10 a 13 horas  
Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3). COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

PLAN DE ACCIÓN MUNICIPAL- DIRECCIÓN GRAL DE SALUD PÚBLICA (COMUNIDAD DE MADRID)



### GRUPO DIÁLOGOS Y MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde reflexionar sobre temas que nos interesan y meditar para añadir calidad a tu vida.  
26 SEPTIEMBRE - 12 DICIEMBRE  
Viernes, 11 a 12 horas.  
Sala de Reuniones Concejalía Mujer

### GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.  
30 SEPTIEMBRE - 16 DICIEMBRE  
Martes, 10 a 11:30 horas  
Sala de Reuniones Área 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.  
6 OCTUBRE - 15 DICIEMBRE  
Lunes, 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.  
7 OCTUBRE - 25 NOVIEMBRE  
Martes, 17 a 18:30 horas. Aula de Formación Mujer. COLABORA MABEL BARRERA



### 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.  
8 OCTUBRE - 3 DICIEMBRE  
Miércoles, 17 a 18:30 horas. Sala de Reuniones Área Mujer



Entre y Septiembre a diciembre 2025



## Taller YA ERA HORA, AHORA ME TOCA A MÍ

Dirigido a hombres y mujeres con interés en reflexionar sobre mujeres que lograron conquistar tiempos y espacios personales analizando la existencia de condicionantes femeninos respecto a su uso racional (doble jornada y tradición en espacios) y aprendiendo a desarrollar habilidades para vivirlos en plenitud.

Impartido por Úrsula Martí.  
18 SEPTIEMBRE-27 NOVIEMBRE  
Jueves, 10 a 11:30 horas  
Aula de Formación Mujer

## 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.

Colabora la autora.  
22 SEPTIEMBRE  
Lunes, 10 a 11:30 horas  
Aula de Formación Mujer



## 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!

23 SEPT - 21 OCTUBRE  
Martes, 18:30 - 19:30 horas  
Aula de Formación Mujer

## TALLER DE AGUA: MUJERES EN AZUL

Las mujeres representan un papel vital en la conservación y uso sostenible de la diversidad biológica y su conocimiento y aportaciones son esenciales. Hablaremos del río, las ventajas de su renaturalización y los ecosistemas ligados a los ríos, realizaremos un origami y terminaremos con una visita guiada al río - Coto de las Suertes, que nos hará reflexionar sobre la renovación de los elementos esenciales para la vida, el equilibrio ecológico y la sostenibilidad de los sistemas.

24 SEPTIEMBRE  
Miércoles, 10:30 a 13 horas  
Lugar de encuentro: entrada al Coto  
COLABORA Aula de Naturaleza  
(CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)



## Taller CUERPO, EMOCIÓN Y AUTONOMÍA: un camino de autocuidado para mujeres

Reflexión crítica, exploración emocional y trabajo corporal consciente para acercarnos a lo que se espera de nosotras, decir no y decirme sí, el cuerpo que siente límites, las emociones que nos atan, movimiento y autoafirmación.

24 SEPTIEMBRE - 29 OCTUBRE  
Miércoles, 10 a 11:30 horas  
Aula de Formación Mujer



## HISTORIAS DE IGUALDAD EN COLLADO VILLALBA

Taller creativo dirigido a mujeres y hombres donde utilizar la fotografía, la escritura y el collage como medios para explorar vivencias, fortalecer la voz propia y colectiva y generar mensajes transformadores desde la ciudadanía. Las experiencias compartidas formarán parte de una campaña pública de sensibilización más amplia.

15, 22 y 29 OCTUBRE  
Miércoles, 11:30 a 13 horas  
Aula de Formación Mujer  
COLABORA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

## Taller EL TIEMPO QUE NOS UNE

Si otorgamos una mirada de género a los usos del tiempo de hombres y mujeres, los datos muestran que las mujeres se llevan la peor parte en el reparto de las responsabilidades y en la renuncia en el plano profesional. Con toda esta presión externa, el foco de nuestra atención suele estar puesto en el exterior y muy poco en el interior y en las necesidades y ritmos propios. En este taller nos proponemos gestionar un tiempo de calidad que compartamos con la gente que queremos, un cambio de paradigma que sitúe en primer lugar a la persona, su salud, bienestar y sus vínculos afectivos. Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.

20 OCTUBRE- 24 NOVIEMBRE - Lunes, 17:30 a 19:30 horas  
Aula de Formación Mujer

## Taller CONECTAD@S Y AL DÍA: móvil, autonomía y vida digital para el Siglo XXI

Taller dinámico orientado a la autonomía y la seguridad en el entorno digital actual sacando el máximo provecho en la utilización de dispositivos móviles desde una mirada de género: uso práctico de la Inteligencia Artificial, automatización de tareas habituales, gestión segura de la información personal y aprovechamiento estratégico de redes sociales y aplicaciones útiles (herramientas de salud y bienestar digital; transporte, compras y servicios esenciales; herramientas de comunicación digital).

Acudir con móvil Android.  
Para mujeres y hombres con soltura básica con el móvil (usan whatsapp, redes,...).  
26 SEPT- 28 NOVIEMBRE  
Viernes, 12 - 13:30 horas  
Aula Formación Mujer



## Taller CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN

Espacio donde practicar habilidades de comunicación y avanzar en la capacidad de expresión y recepción para establecer relaciones más saludables, sinceras y humanas. Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales)

3 OCTUBRE - 7 NOVIEMBRE  
Viernes, 9:30 a 11 horas  
Aula de Formación Mujer  
EN COLABORACIÓN CON LA  
CONCEJALÍA DE SERVICIOS  
SOCIALES



## HERRAMIENTAS PARA ENCONTRAR Y MEJORAR TU EMPLEO: taller 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 Talento femenino + Inteligencia Artificial, herramientas para encontrar empleo: **identifica tus talentos y posibles salidas laborales. CV, carta de presentación y elevator pitch, cómo y dónde encontrar ofertas de empleo de calidad, aplicaciones prácticas de la inteligencia artificial para candidatas, motivación y autoconfianza.**

- Sesiones individuales Orientación laboral personalizada: **recursos para conseguir tus objetivos de empleo.**

Sesiones adaptadas a las necesidades de las participantes.  
6, 13 y 20 OCTUBRE. Lunes, 10-13 horas  
Aula Formación Mujer



## Taller UNIÓN DE MUJERES:

Laboratorio para la participación social

Creación de una red para potenciar autoconfianza, poder personal, lazos de apoyo mutuo y habilidades relacionales con el fin último de fomentar la participación social de las mujeres. Conoceremos iniciativas creadas por y para mujeres con la premisa confirmada y real de nuestra capacidad para mejorar la convivencia.

6 - 27 octubre  
Lunes, 10 a 11:30 horas  
Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3).  
COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

## CAMINANTAS: haciendo Salud

Caminar al aire libre aprovechando los parques y zonas verdes del municipio tiene efectos positivos en nuestro bienestar emocional.

Te mostraremos y acompañaremos en itinerarios por La Laguna del Carrizal, la Dehesa Boyal, el Coto de las Suertes y un sendero urbano que nos ofrecen un respiro de la rutina diaria. **Ven con ropa cómoda y calzado adecuado.**

1- 22 OCTUBRE - Miércoles, 10 a 11:30 horas, aprox.  
LUGAR ECTRO. 1er día: entrada Centro Polifuncional (Pza. Ppe. España, s/n)  
En colaboración con ALUMNADO (CFGM) COLEGIO MARISTAS  
PROYECTO de Promoción del Bienestar emocional y la Salud mental (Servicios Sociales municipales)

