

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



# PROGRAMA

## Primer semestre

## 2026



### Taller LA HORA VIOLETA

Vivimos en la **sociedad de la prisa**, del ritmo trepidante y la exigencia de logro de objetivos que generan un estado de tensión emocional y mental constante, siendo el estrés el gran mal de las sociedades modernas. A su vez, la focalización excesiva en el exterior y en metas inalcanzables desplaza la atención de las necesidades y ritmos propios, el cuidado de la vida, la salud y los vínculos y en esta dinámica las mujeres se llevan la peor parte. El taller propone romper con estas inercias, *no se trata solo de gestionar mejor el tiempo sino de **encontrar un tiempo propio, una hora violeta*** (Montserrat Roig).

**Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.**

**4 FEBRERO- 11 MARZO**

**Miércoles, 17:30 a 19:30 horas**

**3ª planta Centro Polifuncional (Pza. PPe. España s/n)**

### Taller Mujer y autoliderazgo: DESPIERTA TU FORTALEZA INTERIOR

Espacio práctico para reforzar el poder de las mujeres como agentes de cambio en sus vidas y comunidades. Hablaremos de autoconfianza, toma de decisiones, metas y objetivos, redes de apoyo y autogestión emocional.

**26 ENERO**

**Lunes, 11-12:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**Imparte Ángeles Torres (coach)**

### 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!**

**26 ENERO – 23 FEBRERO**

**Lunes, 17:30 – 18:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



### 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. **Imparte la autora.**

**2 FEBRERO**

**Lunes, 10 a 11:30 horas**

**Aula del Futuro. CEPA el Pontón (C/ Asturias, 3)**

**COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"**

### Taller de lectura y escritura creativa DESCUBRIENDO A JANE

Nos proponemos un acercamiento vivencial a la obra de **Jane Austen** centrado en su obra *Orgullo y Prejuicio*. A través de la lectura dramatizada de fragmentos seleccionados, se explorarán los temas universales de la novela —amor, prejuicio, clase social, ironía— y se descubrirá el estilo narrativo de la autora. Complementaremos la experiencia con actividades creativas que fomenten la reflexión crítica y la producción literaria propia. **Para mujeres y hombres.**

**3 – 24 FEBRERO**

**Martes, 10 a 11:30 horas**

**Aula Formación Mujer**

**COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS**



### TALLER ¿QUIÉN NOS CUIDA?

Dirigido a personas cuidadoras con el objetivo de reconocer su experiencia, mejorar la organización y la corresponsabilidad en la familia y reforzar su gestión emocional mediante reflexión compartida, teoría breve y práctica de herramientas.

**3 – 24 FEBRERO**

**Martes, 16:30 a 18 horas**

**Sala Reuniones Mujer Centro Polifuncional**

**Imparte Begoña González (psicóloga)**

**Proyecto de Promoción del Bienestar emocional y la Salud mental (SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES)**



### Taller de PREVENCIÓN Y SEGURIDAD EN EL HOGAR

Cómo poner en práctica medidas que limiten riesgos que puedan afectar la integridad de las personas que componen un **hogar** y hacer del espacio un lugar **más seguro**. Hablaremos de **gas, electricidad, desastres naturales (incendios, inundaciones,...)** y **primeros auxilios**.

**11 y 18 febrero**

**Miércoles, 10 a 12 horas**

**Aula Mujer**

**IMPARTEN FUNDACIÓN NATURGY y PROTECCIÓN CIVIL COLLADO VILLALBA**



### Taller mujeres y bienestar: AUTOMASAJES

El cuidado, el tacto y el masaje como método de conexión personal e interpersonal desde el respeto. Crearemos un espacio para **conocerse mejor, aceptarse, fomentar la autoestima y la tolerancia hacia los cuerpos diversos**. Asistir con ropa cómoda.

**13 FEBRERO**

**Viernes, 11 a 13 horas**

**Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)**

**Imparte Raquel Ruiz-Cecconello**

**COLABORA CENTRO EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"**

### CRECIENDO EN IGUALDAD: cuentos y familias que cuentan

Recorrido a través del cuento y del juego para reflexionar sobre la convivencia en familia: quiénes somos y qué nos gusta, las figuras adultas desde una mirada diferente y cómo podemos colaborar para que todos sus componentes disfruten de un ambiente equilibrado y agradable.

**Para peques preferentemente de 4 a 10 años acompañados.**

**3 - 10 MARZO**

**Martes, 17:30 a 18:30 horas**

**Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7)**

**SEMANA MUJERES**

### Taller Una y mil mujeres: MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS



El desafío de ser una mujer multitareas puede pasarnos revista y aparece el estrés, empezamos a sentirnos cansadas, frustradas o, simplemente, las cosas no van como esperábamos. El mindfulness te puede ayudar. Se dará prioridad a alumnado nuevo.

**12 MARZO - 14 MAYO**

**Jueves, 12 a 13:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales).**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES**

### Taller CUANTO ANTES, MEJOR

Creado especialmente para recuperar el control del tiempo y organización de vida de manera más equilibrada y consciente, **reflexionaremos sobre mujeres que lograron conquistar tiempo 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. **Para mujeres y hombres. Impartido por Úrsula Martí.**

**12 MARZO- 28 MAYO**

**Jueves, 10 a 11:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### Talleres MENOPAUSIA y NUTRICIÓN: estrategias de bienestar personal

Consulta profesional de la salud para obtener información sobre manejo de síntomas y tratamientos.



**MENOPAUSIA Y PERIMENOPAUSIA:** atenciones, estrategias farmacéuticas y bienestar emocional.

**NUTRICIÓN:** las dietas son muchas y variadas. Todas deben estar adaptadas al ciclo vital de las mujeres.

**18 y 25 MARZO**

**Miércoles, 12 a 13:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**Imparte Mercedes Manzano (farmacéutica especialista en nutrición)**

### Taller AUTOCUIDADOS "Cuerpos que hablan: límites, culpas y libertades"

Muchas mujeres vivimos atrapadas entre los deseos propios y los mandatos que reclaman disponibilidad, cuidado permanente y autoexigencia. Esta tensión impacta en el cuerpo, con la aparición de señales de saturación, culpa o necesidad de límite. Desde el taller os acompañaremos para renegociar tiempos y relaciones, ampliando espacios de independencia, bienestar y libertad interna.

**8 ABRIL - 13 MAYO**

**Miércoles, 10 a 11:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### Taller AUTONOMÍA DIGITAL EN TU BOLSILLO: MANEJA TU VIDA DESDE EL MÓVIL

Curso práctico para el **uso del móvil** como herramienta para la vida cotidiana: *Inteligencia artificial, trámites públicos, banca, viajes, compras, gestión del almacenamiento y mucho más. Acudir con móvil Android. Dirigido a hombres y mujeres que utilizan el teléfono móvil de forma habitual:* instalar apps, navegar por internet, enviar mensajes y llamadas, usar la cámara y gestionar contactos.

**8 ABRIL – 10 JUNIO**

**Miércoles, 12:30 – 14 horas**

**Aula Formación Mujer**



### Taller LA MUJER QUE QUIERO SER: DESPRENDERME DE LA MOCHILA INVISIBLE

Propuesta con enfoque vitalista y de autoconocimiento para fomentar la autoestima y promover el bienestar en un espacio seguro de reflexión, crecimiento y conexión entre mujeres.

**8 ABRIL - 13 MAYO**

**Miércoles, 17 a 18:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### PROGRAMA DE EMPLEO: claves 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 Atrévete a brillar: claves para lograr el empleo que buscas:** identifica tu valor profesional (*fortalezas, perfiles adecuados y empresas donde encajar*); herramientas de búsqueda (*CV actualizados y entrenamiento para entrevista*); canales efectivos (*portales, webs, redes sociales y autocandidatura*); la Inteligencia Artificial en la búsqueda; técnicas para proyectarse como candidata segura y competitiva.



- ✓ **Sesiones individuales Orientación laboral personalizada:** recursos para conseguir tus objetivos de empleo. Sesiones adaptadas a las necesidades de las participantes.

**13, 20 y 27 ABRIL**

**Lunes, 10-13 horas**

**Aula Formación Mujer**

### Taller de autonomía y pequeñas reparaciones en la casa “BRICONEANDO: REPARAR, CONSTRUIR Y DECORAR”

Vamos a poner en marcha vuestras habilidades **con independencia de lo que la tradición impone.** Entrenaremos en el **uso de herramientas, técnicas de pintura, electricidad básica, reparación y reutilización de materiales para elaborar tableros organizadores de pared.** Para mujeres y hombres.

**4 – 25 MAYO**

**Lunes, 12:30 – 14 horas**

**Aula de Formación Mujer**



## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
Email: igualdad@ayto-colladovillalba.org



### TALLER "MUJERES QUE SANAN"



Confiar en nuestra propia sabiduría y reconexión con el propósito de la vida teniendo a la **naturaleza** como protagonista. Hablaremos de la importancia de las *polinizadoras* y las *propiedades medicinales de las plantas* en una **visita guiada por el Coto de las Suertes** y **realizaremos productos de cosmética natural**.

**8 MAYO: entrada al COTO LAS SUERTES**

**15 MAYO: AULA MUJER**

**Viernes, 10:30 a 12:30 horas**

**COLABORAN SUSANA VALBUENA (maestra jabonera) y Aula de Naturaleza (CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)**

### Taller de LETTERING EN FAMILIA: *viajar es un placer.*

El LETTERING es el arte de crear letras a mano combinando diseño, técnica y creatividad. El **Poema de Gloria Fuertes** nos introduce en un mundo de diversión donde expresar emociones, favorecer el trabajo en equipo e incentivar valores, actitudes y comportamientos que promuevan relaciones de igualdad. **Para peques preferentemente de 7 a 12 años acompañados. 12 MAYO. Martes, 17:30 a 19 horas**



**Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/ Batalla de Bailén, 7)**

### GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

**20 ENERO – 9 JUNIO**

**Martes, 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.**

**20 ENERO- 26 MAYO**

**Martes, 16:30 a 18:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### 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.**

**21 ENERO- 27 MAYO**

**Miércoles, 17:30 a 19 horas**

**Sala de Reuniones Área Mujer**



### GRUPO ACTIVAS

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

**23 ENERO – 5 JUNIO**

**Viernes, 11 a 12 horas**

**Aula Mujer**

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



### GRUPO DIÁLOGOS Y MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde reflexionar sobre temas que nos interesan y meditar para añadir calidad a tu vida.

**30 ENERO- 29 MAYO**

**Viernes, 11 a 12 horas**

**Sala de Reuniones Concejalía 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.

**2 FEBRERO – 25 MAYO**

**Lunes, 10:30 a 12 horas**

**Sala de Reuniones Área Mujer**

## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**A partir del viernes 16 de enero**

**\* Inscripciones online**

<http://www.colladovillalba.es/es/mujer>

<https://www.colladovillalba.es/programa-de-actividades-mujer>

**\* Inscripciones presenciales de 9 a 14 h**

**ÁREA DE LA MUJER**

**Centro Polifuncional**

**Pza. Príncipe de España, s/n**

**Collado Villalba**

**91- 851 97 45**



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



**Fondos Europeos**



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**



**Comunidad  
de Madrid**

**Programa cofinanciado al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+), en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el periodo 2021-2027**

**7 enero 2026**