

Área de Mujer

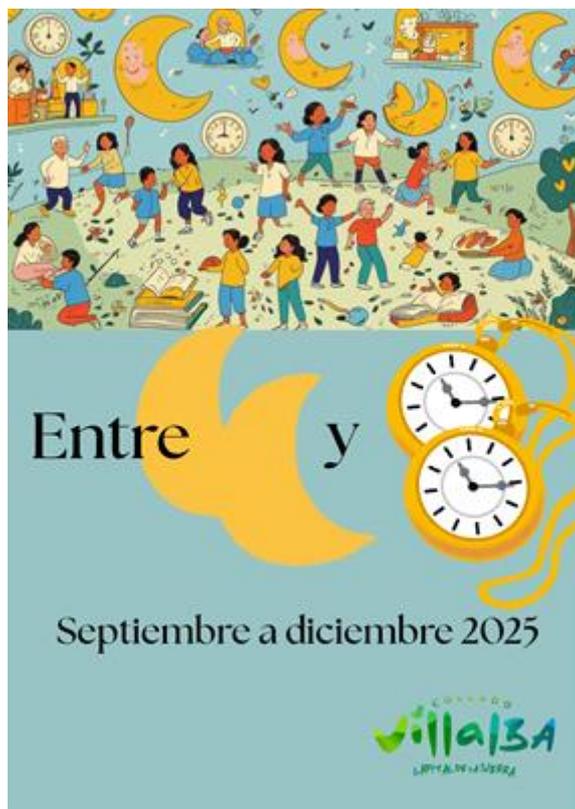
Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA

PROGRAMA

Sept-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

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 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

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 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

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)



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

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"

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.

Área de Mujer

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



- ✓ **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 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^a 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

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 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)**



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



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

Área de Mujer

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



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



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 12 de septiembre

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

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

<https://forms.office.com/e/GJ9MDEDA0d>

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



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



Cofinanciado por
la Unión Europea



Comunidad
de Madrid



10 julio 2025