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

COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

PROGRAMA
Sept-diciembre
2026

Taller VIVIR SIN PRISA

El tiempo es un recurso valioso pero complejo de gestionar, especialmente en la madurez: la urgencia, la responsabilidad hacia los demás, posponer las propias necesidades...Frente a ello os proponemos organización, distribución de energía, establecimiento de prioridades, recuperación de espacios personales relegados y… **reconocer el valor de la experiencia acumulada, integrar el conocimiento vital de participantes y revisitar referentes históricos y culturales de mujeres que han sabido construir su propio tiempo desde la creación, la resistencia o la excelencia. Impartido por Úrsula Martí. Para mujeres y hombres**.

17 SEPT – 26 NOVIEMBRE
Jueves, 10 a 11:30 horas
Aula de Formación Mujer

Taller MUJERES TALENTOSAS: impulsando el liderazgo personal y profesional

Espacio de reflexión y aprendizaje práctico para **identificar fortalezas, reforzar autoestima, seguridad personal y profesional y desarrollar herramientas que favorezcan la creación de nuevos proyectos y la promoción profesional,** impulsando que las mujeres reconozcan su potencial y se conviertan en **agentes de cambio en sus vidas, su entorno profesional y la sociedad.**

21 y 28 SEPTIEMBRE
Lunes, 10:30 a 12 horas
Aula de Formación Mujer

Taller CONSTRUYAMOS FUTURO

Actuación participativa diseñada para trabajar la igualdad de trato y oportunidades entre mujeres y hombres. Hablaremos de autoconcepto, efecto de estereotipos en juegos, cuentos, películas,… corresponsabilidad en las tareas y presencia de las mujeres en el ámbito social y cultural. **Para mujeres y hombres.**

21, 22, 28 y 29 SEPTIEMBRE
Lunes y martes, 17 a 18:30 horas
Centro de Juventud e Infancia (C/ Rincón de las Eras, 10)
COLABORA CONCEJALÍA DE JUVENTUD

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

COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

Taller CON LUZ PROPIA: superando el síndrome de la impostora

Muchas mujeres cuentan con una amplia experiencia personal y profesional, pero continúan minimizando sus logros, atribuyendo sus éxitos a la suerte o sintiendo que no son suficientemente competentes. El síndrome de la impostora puede limitar el bienestar, la autoestima y la capacidad de asumir nuevos retos. Este taller pretende ayudar a reconocer cualidades, cuestionar creencias limitantes y desarrollar una relación más amable y realista consigo misma. **Impartido por Paz Vidales.**

22 SEPT – 3 NOVIEMBRE
Martes, 18:30 a 20 horas
Aula de Formación Mujer

Taller LA HORA DEL ENCUENTRO: diálogos y complicidades

Habitamos sociedades demandantes y exigentes focalizadas en la productividad y el logro de objetivos, con un **día a día acelerado** que afecta negativamente a nuestra calidad de vida. y en esa dinámica las mujeres se llevan la peor parte en el reparto de responsabilidades y la renuncia en el plano profesional, en detrimento de tiempo para sí. Este taller busca crear un **espacio compartido de estrategias de vida y resignificar la gestión del tiempo propio como un acto de justicia y autocuidado. Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.**

23 SEPT – 28 OCTUBRE
Miércoles, 17:30 a 19:30 horas
Aula de Formación Mujer

Taller mujeres y bienestar: CREAR NUESTRO REFUGIO INTERIOR

Construir un espacio interior es un acto de amor hacia nosotras mismas para aprovechar nuestro potencial y recobrar calma y seguridad en un mundo desafiante. **Impartido por Asun Llanos.**

25 SEPTIEMBRE
Viernes, 10 – 11:30 horas
Aula de Formación Mujer

TALLER SEMILLAS DE CAMBIO: reciclaje y vitalidad con plantas aromáticas

¿Sabías que un objeto olvidado puede convertirse en el hogar perfecto para una nueva vida? ¿Y que las plantas aromáticas son aliadas poderosas para tu salud física y mental? **Visita guiada al huerto de aromáticas del Coto y recolección de plantas/flores para elaboración de objeto útil decorativo con material reciclado.**

25 SEPTIEMBRE: entrada al COTO LAS SUERTES
Viernes, 10 a 12 horas
COLABORA Aula de Naturaleza (CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)

Taller SOLTAR EL DÍA, DORMIR MEJOR: guía para mujeres

La relación entre las **mujeres, el estrés y la falta de sueño** es un círculo vicioso biológico y social donde el estrés activa el sistema nervioso impidiendo el descanso y la privación de sueño eleva el cortisol, empeorando el estrés. Factores hormonales propios y sobrecarga de roles pueden predisponernos al insomnio. El taller proporcionará herramientas prácticas para favorecer un sueño de mayor calidad mediante el movimiento, la respiración y técnicas de relajación.

28 SEPT – 26 OCTUBRE
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

COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

Taller AUTONOMÍA Y SEGURIDAD DIGITAL CON TU MÓVIL

El **móvil** como herramienta para la vida cotidiana. Enfoque 100% práctico y basado en retos reales para aprender a dominar funciones avanzadas del dispositivo, gestionar la seguridad de sus datos y resolver de manera independiente los imprevistos técnicos del día a día. **Acudir preferentemente con móvil Android**. Dirigido a hombres y mujeres que utilizan el teléfono móvil de forma habitual:instalar apps, navegar por internet, llamadas y enviar mensajes, usar la cámara y gestionar contactos.

30 SEPT -2 DICIEMBRE
Miércoles, 12:30 – 14 horas
Aula Formación Mujer

Taller DE MÍ A NOSOTRAS: cuidados, emociones y apoyo mútuo

Programado para promover **el bienestar emocional de las mujeres, favoreciendo la toma de conciencia sobre su momento vital, el fortalecimiento del autocuidado, la gestión emocional y la construcción de redes de apoyo mútuo.**

30 SEPT – 4 NOVIEMBRE
Miércoles, 10 a 11:30 horas
Aula de Formación Mujer

PROGRAMA ACTIVA-T: talleres de orientación y tutorías personalizadas para el empleo de las mujeres

- ✓ **Taller Gestión emocional para el empleo: seguridad, confianza y preparación ante el cambio:** Autoconocimiento emocional (identificar miedos, bloqueos y creencias limitantes ante la búsqueda); Gestión de la inseguridad y del síndrome de la impostora en procesos de selección; Técnicas para regular nervios ante entrevistas; Reencuadre y motivación: constancia ante la búsqueda.

- ✓ **Taller Inteligencia Artificial: herramientas para encontrar y conquistar tu empleo: Aprovechar la IA para impulsar tu búsqueda-aplicaciones prácticas para candidatas:** Autodiagnóstico profesional (identificar talentos, competencias y salidas laborales); Herramientas clave (*CV actualizados, carta de presentación y elevator pitch); Canales efectivos ofertas empleo de calidad*.

- ✓ **Sesiones individuales Orientación laboral personalizada:** adaptadas a las necesidades de las participantes.

5, 7 y 9 OCTUBRE
10 a 13 horas
Aula Formación Mujer

ASESORÍA JURÍDICA Y FINANCIERA PARA EMPRENDEDORAS Y EMPRESARIAS

Asesoría presencial, virtual (whatssapp ó zoom) y telefónica personalizada sobre planificación, aspectos jurídicos y trámites administrativos para la puesta en marcha y consolidación de negocio.

7 octubre - 25 noviembre
Miércoles, de 9:30 a 14:30 // 16 a 18 horas
Cantera Empresas (C/ Anastasio Nieto, 11). Previa cita en Cantera Empresas/Centro Iniciativas Municipales/Concejalía Mujer

Taller EL ESCAPARATE DIGITAL: GOOGLE, RESEÑAS E IA PARA UN NEGOCIO QUE PROYECTA CONFIANZA

Presencia digital como escaparate abierto al público: cómo mostrar un negocio en internet, qué información actualizar y cómo utilizar la Inteligencia Artificial para generar ideas, mejorar textos, preparar publicaciones y comunicar mejor.

9 noviembre
Lunes, de 11 a 12:30 horas
Centro de Iniciativas Municipales (C/ Rincón de las Eras, 10)

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

COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

Taller de ROBÓTICA EN FAMILIA: tras la pista de las ingenieras

Construcción de robots funcionales utilizando tecnologías como *LEGO Education y plataformas de programación accesibles* y recorrido para conocer a científicas e ingenieras que diseñan desde exoesqueletos médicos hasta sistemas espaciales. Taller a realizar en un entorno de diversión donde *favorecer el trabajo en equipo e incentivar valores, actitudes y comportamientos que promuevan relaciones de igualdad.* **Para peques preferentemente de 6 a 13 años acompañados.**

8 OCTUBRE
Jueves, 17:30 a 19 horas
Centro de Juventud e Infancia (C/ Rincón de las Eras, 10)

DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS

CAMINANTAS: haciendo Salud

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

Jueves 8 y 15 OCTUBRE
Lunes 19 y 26 OCTUBRE
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 de PARTICIPACIÓN SOCIAL DE LAS MUJERES: más que vecinas

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 con las mujeres como protagonistas donde confirmar la premisa de nuestra capacidad para mejorar la convivencia

13 OCT – 3 NOVIEMBRE
Martes, 18 a 19:30 horas
Sala 24 h. Biblioteca Miguel Hernández (C/ Batalla Bailen, 7)

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.

23 OCT- 11 DICIEMBRE
Viernes, 9:30 a 11 horas
Aula de Formación Mujer
Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales)
EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

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

COLLADOVILLALBA AYUNTAMIENTO

asociación española contra el cáncer en Collado Villalba

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA 19 OCTUBRE

CHARLA-COLOQUIO: ¿QUÉ DECIR Y QUÉ HACER? Herramientas emocionales para acompañar el cáncer de mama.

Espacio de confianza, desde la mirada del respeto, la honestidad, la experiencia y la crianza consciente, para transitar la enfermedad, tanto si eres paciente o lo has sido, como si acompañas. **Impartida por Belinda Yagüe y Kenya Gutierrez**

Lunes, 18:30 a 19:30 h. Aula Mujer. Centro Polifuncional. Acceso libre hasta completar aforo.

MESA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER COLLADO VILLALBA

Lunes, 11 a 13:30 h. Centro Polifuncional (entrada por Centro Municipal de Mayores)

COLABORA:

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER DE COLLADO VILLALBA

Taller de lectura y escritura creativa ESCRITORAS QUE CUENTAN EL MUNDO

Análisis intercultural de narrativa femenina centrado en el reflejo de la condición de sus protagonistas. Escritoras de diferentes orígenes, **Virginia Woolf, Lucía Berlín, Amparo Dávila y Agota Kristof,** traducen tensiones sociales, políticas y familiares de entornos de vida con otra mirada. A través de esta aproximación, se visibiliza el estilo narrativo de las autoras, las peculiaridades de cada contexto cultural y social y puntos de encuentro universales que unen a las mujeres. La experiencia se complementa con actividades creativas que fomenten la reflexión crítica y la producción literaria propia. Para mujeres y hombres.

10 NOV – 1 DICIEMBRE
Martes, 10 a 11:30 horas
Aula Formación Mujer
COLABORA *GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS*

Taller MUJERES QUE SE CUIDAN

Prácticas de la vida cotidiana pueden generarnos malestar. Con este taller pretendemos fomentar el bienestar integral y la creación de redes de apoyo para favorecer relaciones de buen trato. Iniciativa enfocada en la prevención de la violencia hacia las mujeres.

20 y 27 NOVIEMBRE
Viernes, 11 a 14 horas
Aula Formación Mujer
PARTICIPA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"
PLAN DE ACCIÓN MUNICIPAL- DIRECCIÓN GRAL DE SALUD PÚBLICA (COMUNIDAD DE MADRID)

Comunidad de Madrid – Dirección General de Salud Pública, CONSEJERÍA DE SANIDAD · GOBIERNO DE ESPAÑA – MINISTERIO DE IGUALDAD · imc instituto mujeres y cooperación · Pacto de Estado contra la violencia de género

Taller Lego print en familia: TODAS LAS PIEZAS ENCAJAN

La narración del cuento infantil La bruja pocha dará paso a la creación de diseños bidimensionales utilizando *Lego dots*. Experiencia lúdica e inversiva donde sensibilizar en Igualdad de derechos en la Infancia, promover el trabajo en equipo y resaltar el valor de la responsabilidad compartida de quienes constituyen la familia. **Para peques preferentemente de 5 a 12 años acompañados.**

21 NOVIEMBRE
Sábado, 10:30 a 12 horas
Centro de Infancia y Juventud (C/ Rincón de las Eras, 10) **SEMANA DCHOS. INFANCIA**

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

COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

GRUPO DE APOYO PARA PERSONAS CUIDADORAS

Entorno seguro para hablar, descargar emocionalmente y acompañar entre personas que desarrollan labores de cuidado a personas dependientes.

22 SEPT – 24 NOVIEMBRE Martes, 16 a 17:30 horas Sala Reuniones Mujer. Centro Polifuncional

Inscripciones psicóloga.adultos@ayto-colladovillalba.org 623 16 05 99 Begoña
Proyecto de Promoción del Bienestar emocional y la Salud mental (SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES)

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.**

29 SEPT – 15 DICIEMBRE
Martes, 16:30 a 18:30 horas
Aula de Formación Mujer

GRUPO DIÁLOGOS Y MEDITACIÓN

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

2 OCTUBRE – 18 DICIEMBRE
Viernes, 11 a 12:30 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.

5 OCT- 14 DICIEMBRE
Lunes, 10:30 a 12 horas
Sala de Reuniones Concejalía Mujer

GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

6 OCTUBRE – 15 DICIEMBRE
Martes, 10 a 11:30 horas
Sala de Reuniones Concejalía 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.**

7 OCTUBRE – 16 DICIEMBRE
Miércoles, 17:30 a 19 horas
Sala de Reuniones Concejalía 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

COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del viernes 11 de septiembre

* Inscripciones online
http://www.colladovillalba.es/es/mujer
https://www.colladovillalba.es/programa-de-actividades-mujer

* Inscripciones presenciales de 9 a 14 h
CONCEJALÍA DE LA MUJER
Centro Polifuncional
Pza. Príncipe de España, s/n
Collado Villalba
91- 851 97 45

Más información en www.colladovillalba.es

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

Fondos Europeos

Cofinanciado por la Unión Europea

Comunidad de Madrid

4 sept 2026

https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=NZXwOJBKi0WinCQPaGS2DJ64ZJU5bB9Mp_NMIcCIXrVUOTVNSks1MjdSR0hWRkRYWVkyRkNVNEFRViQlQCNjPTEu&route=shorturl