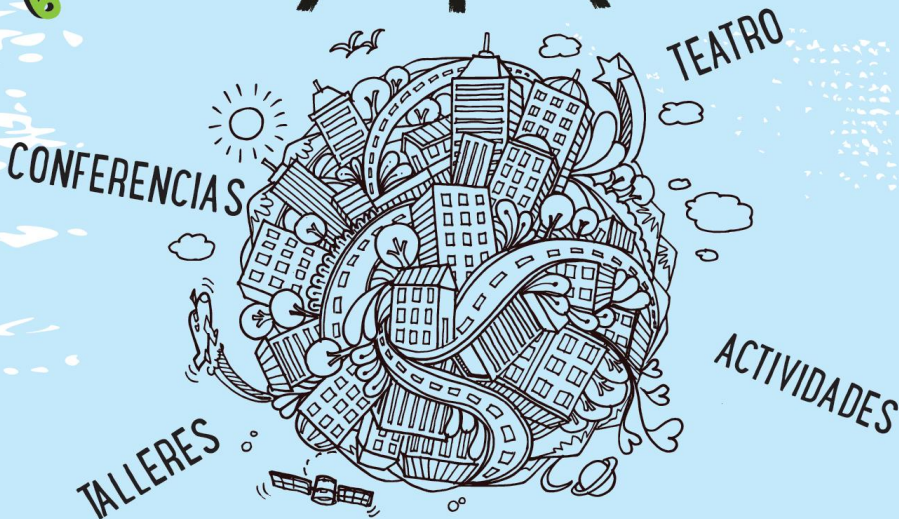




6-19 DE OCTUBRE

QUINCENA SALUD MENTAL DE LA BIENESTAR Y EL EMOCIONAL



MARCHA
municipal por la
SALUD MENTAL

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA



LUNES 6 DE OCTUBRE

►► I JORNADAS PROFESIONALES POR LA SALUD MENTAL COLLADO VILLALBA

- **Tipo de actividad:** Jornadas profesionales
 - **Población a la que va dirigido:** Profesionales de dentro y fuera del municipio que trabajen en el ámbito social, de la salud mental y bienestar emocional.
 - **Horario:** 09:30-14:00 horas ● **Duración:** un día, 6 de octubre
 - **Lugar:** Centro Cultural Peñalba
 - **Forma de inscripción:** Formulario web <https://forms.gle/TtUaYvReT2fv7duc9>
- **Organiza:** Área de Servicios Sociales



►► UNIÓN DE MUJERES: LABORATORIO PARA LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

- **Tipo de actividad:** Taller para la autoconfianza y el poder personal
 - **Población a la que va dirigido:** Mujeres, preferentemente residentes en Collado Villalba
 - **Horario:** 10:00 - 11:30 horas ● **Duración:** cuatro días, 6, 13, 20 y 27 de octubre
 - **Lugar:** Aula Futuro, CEPA El Pontón
 - **Forma de inscripción:** Presencial (Concejalía Mujer) y online www.colladovillalba.es/mujer a partir del 12/09/25
- **Organiza:** Área de Mujer



MARTES 7 DE OCTUBRE

►►ANSIEDAD, HORMONAS Y HAMBRE EMOCIONAL

- Tipo de actividad: Taller
 - Población a la que va dirigido: Mujeres, preferentemente residentes en Collado Villalba.
 - Horario: 10:30-12:00 horas ●Duración: un día, 7 de octubre
 - Lugar: Aula Futuro (CEPA El Pontón)
 - Forma de inscripción: Presencial (Concejalía Mujer) y online (www.colladovillalba.es/mujer) a partir del 12/09/25
- Organiza: Área de Mujer

►►MINDFULNESS PARA ENTRENAR TU ATENCIÓN, GESTIONAR TUS EMOCIONES Y APRENDER A CALMAR LA MENTE

- Tipo de actividad: Taller
 - Población a la que va dirigido: Adolescentes de 12 a 17 años
 - Horario: 17:00 - 18:30 horas ●Duración: un día, 7 de octubre
 - Lugar: Casa de la Juventud
 - Forma de inscripción: Casa de la Juventud: 918 51 24 94
- <https://www.colladovillalba.es/es/inscripciones-actividades-infancia-y-juventud>
- Organiza: Área de Juventud y Hospital Universitario de Villalba



MIÉRCOLES 8 DE OCTUBRE

►► DONDE MUEREN LAS PALABRAS. SESIÓN MATINAL

- Tipo de actividad: Teatro + Coloquio
 - Población a la que va dirigido: Alumnado de Secundaria (I.E.S del municipio)
 - Horario: 11:30 horas ● Duración: dos días, 8 y 9 de octubre
 - Lugar: Casa de la Cultura de Collado Villalba. Avda. Juan Carlos I, nº 12
 - Forma de inscripción: Sesión matinal reservada a Centros Educativos.
- Organiza: Área de Servicios Sociales

►► DONDE MUEREN LAS PALABRAS. SESIÓN DE TARDE

- Tipo de actividad: Teatro + Coloquio
 - Población a la que va dirigido: Población general de 16 años en adelante
 - Horario: 17:30 horas ● Duración: un día, 8 de octubre
 - Lugar: Casa de la Cultura de Collado Villalba. Avda. Juan Carlos I, nº 12
 - Forma de inscripción: Recogida de entradas (en los servicios sociales hasta agotar existencias)
- Organiza: Área de Servicios Sociales



JUEVES 9 DE OCTUBRE



► TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL

- Tipo de actividad: Taller
 - Población a la que va dirigido: Población general
 - Horario: 11:30 horas ● Duración: dos días, 9 y 16 de octubre
 - Lugar: Cruz Roja Collado Villalba. C/ Alejandro Gamella nº 2
 - Forma de inscripción: Por email: lgarciag@cruzroja.es o Whatsapp: 678544634
- Organiza: Asamblea Comarcal de Cruz Roja. Collado Villalba

► MINDFULNESS PARA NIÑOS

- Tipo de actividad: Taller
 - Población a la que va dirigido: Niñas y niños asistentes al Programa Bibliotecas de Barrio de los Colegios Públicos de Collado Villalba
 - Horario: 16:00-18:00 horas ● Duración: un día, 9 de octubre
 - Lugar: Bibliotecas de Barrio
 - Forma de inscripción: A través de las Bibliotecas de Barrio
- Organiza: Concejalía de Educación

VIERNES 10 DE OCTUBRE

► VILLALBA CAMINA POR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Tipo de actividad: Marcha Popular con entidades y asociaciones socio-sanitarias y educativas del municipio
 - Población a la que va dirigido: Personas asociadas en las entidades y usuarias
 - Horario: 10:30 horas ● Duración: un día, 10 de octubre
 - Lugar: Dehesa del Boyal
 - Forma de inscripción: En cada entidad participante.
- Organiza: Área de Servicios Sociales



MARTES 14 DE OCTUBRE

►► TIEMPO PARA MI: ORGANIZACIÓN, SALUD Y AUTONOMÍA

- Tipo de actividad: Taller
- Población a la que va dirigido: Mujeres y hombres de la entidad APASCOVI
- Horario: 9:30 - 11:00 horas ● Duración: dos días, 14 y 15 de octubre
- Lugar: COFOIL
- Forma de inscripción: Participantes derivados por APASCOVI
- Organiza: Área de Mujer

JUEVES 16 DE OCTUBRE

►► LA SALUD MENTAL IMPORTA, ROMPAMOS EL SILENCIO.

- Tipo de actividad: Charla-Coloquio
- Población a la que va dirigido: Población en general
- Horario: 11:30 horas ● Duración: un día, 16 de octubre
- Lugar: Salón de Actos de la Casa de la Cultura. Avda. Juan Carlos I, nº 12
- Forma de inscripción: Libre, hasta completar aforo
- Organiza: Recursos de Salud Mental de Zona Grupos 5 /Clarlane

►► CUIDÁNDOLE-CUIDÁNDOTE (LIBRO DE CHELO HERNÁNDEZ)

- Tipo de actividad: Presentación de libro
- Población a la que va dirigido: Población en general
- Horario: 13:00 horas ● Duración: un día, 16 de octubre
- Lugar: Cruz Roja Collado Villalba, C/Alejandro gamella nº 2
- Forma de inscripción: lgarciag@cruzroja.es y Whatsapp: 678544634 (Laura)
- Organiza: Asamblea Comarcal de Cruz Roja. Collado Villalba.

VIERNES 17 DE OCTUBRE

►► INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR

- Tipo de actividad: Taller
 - Población a la que va dirigido: Personas adultas de 16 a 65 años
 - Horario: 11:30 - 13:30 el 17 de octubre. 18:30-20:30 horas el 20 y 21 de octubre
 - Duración: Tres sesiones, 17, 20 y 21 de octubre
 - Lugar: Sala de Reuniones. Centro de Salud de Collado Villalba Estación (Los Madroños)
 - Forma de inscripción: Mostrador del Centro o en el 918 50 60 98
- Organiza: Centro de Salud de Villalba Estación (Los Madroños)

DOMINGO 19 DE OCTUBRE

►► VILLABA CAMINA: MARCHA POPULAR POR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

- Tipo de actividad: Marcha Popular
 - Población a la que va dirigido: Población general
 - Horario: 10:00-12:00 horas ● Duración: un día, 19 de octubre
 - Lugar: Punto de encuentro, Parque de las Bombas
 - Forma de inscripción: No se necesita
- Organiza: Área de Servicios Sociales

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA





► DOS SEMANAS PARA PONER LA SALUD MENTAL EN EL FOCO

► EL BIENESTAR EMOCIONAL ES FUNDAMENTAL PARA UNA VIDA PLENA.

LA SALUD MENTAL ES UNA PARTE ESENCIAL DE NUESTRO BIENESTAR. DURANTE DOS SEMANAS, DIFERENTES ENTIDADES DEL MUNICIPIO OFRECEN TALLERES, CHARLAS, TEATRO, MARCHAS Y ACTIVIDADES PARA PROMOVER HÁBITOS SALUDABLES, ACOMPAÑAR, APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES Y PREVENIR EN COMUNIDAD.

► NUESTRO OBJETIVO ES CREAR ESPACIOS SEGUROS, ACCESIBLES Y ABIERTOS A TODA LA COMUNIDAD.

ESPACIOS SEGUROS PARA HABLAR, APRENDER Y COMPARTIR, PORQUE CUIDAR DE NUESTRA SALUD MENTAL ES CUIDARNOS ENTRE TODOS.

► HEMOS PREPARADO UNA PROGRAMACIÓN VARIADA PENSADA PARA TODAS LAS EDADES Y REALIDADES.

