



Ilustraciones: Mónica Carretero - Diseño y maquetación: PardoDÓS

TIEMPO DE BIEN-ESTAR

→ CHARLA- COLOQUIO "EL CÁNCER DE MAMA: MEDIDAS DE PREVENCIÓN".

Con motivo del **Día mundial del Cáncer de Mama**, dirigida a población en general para ampliar información sobre la autoexploración, los controles ginecológicos periódicos y los programas de detección temprana.

HORARIO: Miércoles de 12:30 a 14 horas

FECHA: 19 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Raquel Cobeñas Mateo, Doctora // Cristina Arribas. DUE.

ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER DE C. VILLALBA: Mesa Informativa en Centro Comercial Canguro.

→ TALLER "MUJERES Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD: NUTRICIÓN".

Objetivo: ampliar el conocimiento en mujeres de mediana edad en relación con sus hábitos nutricionales, cómo éstos inciden en el posible desarrollo de patologías y/o su tratamiento. Modificar hábitos nutricionales ante patologías como la hipertensión, la diabetes, la hipercolesterolemia, en la menopausia... Cómo controlar nuestro peso al margen de modas socialmente impuestas, sin que nuestra salud se vea afectada. Aprender a distribuir de un modo adecuado y equilibradamente la comida. La importancia de una correcta hidratación.

HORARIO: Jueves de 18 a 19:30 horas

FECHAS: 27 octubre a 10 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Cristina Arribas. DUE Área 6 ATENCIÓN PRIMARIA. IMSALUD.

→ TALLER "MUJERES Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD: GESTIÓN DEL ESTRÉS".

Varios factores afectan al ciclo vital de las mujeres: la maternidad, la doble jornada, el cuidado doméstico... que suponen un esfuerzo emocional y mental. Desde este taller se pretende facilitar instrumentos para el equilibrio entre las obligaciones y nuestra vida, fundamental para la salud.

HORARIO: Jueves de 18 a 19:30 horas

FECHAS: 17 noviembre a 1 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Cristina Arribas. DUE Área 6 ATENCIÓN PRIMARIA. IMSALUD.

→ TALLERES DE YOGA PARA MUJERES: GESTIÓN DEL TIEMPO Y DEL ESTRÉS.

Objetivo: recuperar el bienestar físico, mental y emocional.

● YOGA I

HORARIO: Lunes de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 26 septiembre a 28 noviembre

LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores

● YOGA II

HORARIO: Miércoles de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 28 septiembre a 30 noviembre

LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores

→ GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MULTICULTURAL.

Objetivo: combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida a través del ejercicio físico en un espacio donde fomentar las relaciones entre mujeres de distintas nacionalidades del municipio.

HORARIO: Jueves de 9 a 10:30 horas

FECHAS: 6 octubre a 15 diciembre

LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores

COLABORA: ASOCIACIÓN CANDELITA



GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR



Información e inscripciones:

A partir del 15 de septiembre

CONCEJALÍA DE MUJER

Centro Polifuncional

Pza. del Príncipe de España, s/n

Collado Villalba

Tlf. 91 851 97 45

Más información en www.colladovillalba.es



Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género



UNIÓN EUROPEA
El Fondo Social Europeo
Invierte en tu futuro



La Surra de todos
CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES
Comunidad de Madrid
www.madrid.org



CUARTO TRIMESTRE 2011

Las mujeres nacen con el tiempo expropiado (M^a Ángeles Durán) porque mujeres y hombres empleamos nuestro tiempo de forma distinta y su distribución evidencia diferencias en calidad de vida y oportunidades.

El tiempo personal queda reducido frente al tiempo dedicado al trabajo y a las tareas domésticas y de cuidado y la gestión de su uso es un derecho.

Son necesarias actuaciones para armonizar tiempo familiar, personal y laboral, que nos ayuden a pensar más allá de los horarios y situar el tiempo de las personas en la base de un nuevo modelo social.



TIEMPO DE ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

- **TALLER “MUJERES ACTIVAS Y REPARTO DE RESPONSABILIDADES: ANÍMATE A CUIDARTE”.**
Cuidarnos, mejorar nuestra autoestima y desarrollar habilidades sociales y de comunicación nos ayuda a defender ideas y derechos propios y de grupo, a tomar conciencia de la corresponsabilidad y a favorecernos en la gestión de las emociones, especialmente en las relaciones interpersonales. Conoceremos el movimiento e ideales de los hombres que luchan a favor de la igualdad e impulsaremos la creación de redes de apoyo entre las participantes.
HORARIO: Lunes de 10:30 a 12:30 horas • **FECHAS:** 26 septiembre a 14 noviembre • **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **TALLER “HEROÍNAS: TIEMPO Y CONCILIACIÓN EN LA HISTORIA DE LAS MUJERES”.**
Recorrido histórico para visibilizar mujeres imprescindibles que han luchado por dedicar su tiempo a sus propios intereses, reflexionando acerca de las barreras que las mujeres han tenido que sortear para desarrollarse tanto intelectual como físicamente: heroínas míticas, heroínas del arte, de la historia, de lo cotidiano, de la guerra, del deporte, ...
HORARIO: Jueves de 10:30 a 12 horas • **FECHAS:** 29 septiembre a 3 noviembre • **LUGAR:** Aula Formación Mujer
COLABORA: CONCEJALÍA DE DEPORTES
- **TALLER “MADRES E HIJAS/OS: CONCILIANDO EN UNA NUEVA SOCIEDAD”.**
Espacio de reflexión donde poner en valor la maternidad y analizar las relaciones familiares desde el papel asignado a la figura materna: como transmisora de comportamientos y habilidades y como mujer.
HORARIO: Miércoles de 10:30 a 12:30 horas • **FECHAS:** 19 octubre a 7 diciembre • **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **JORNADA: “LA CONSUMIDORA ANTE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS”.**
Derechos y deberes como consumidoras en los contratos de servicios de Internet, telefonía fija y móvil, compras a través de Internet y Redes Sociales. **Incluye Aperitivo y Bingo con premio.**
HORARIO: Martes de 10:30 a 13:30 horas • **FECHA:** 13 diciembre **LUGAR:** Aula Formación Mujer
COLABORA: CONCEJALÍA DE CONSUMO
- **TALLER “AUTOCONOCIMIENTO, RELACIONES AFECTIVAS Y ENCUENTRO ENTRE MUJERES”.**
Para mujeres interesadas en iniciar un camino de desarrollo personal, y motivadas para reflexionar y analizar la importancia de establecer relaciones afectivas de pareja saludables y basadas en la igualdad. Dirigido a mujeres que no hayan participado en este taller en ediciones anteriores, con preferencia las que no hayan participado en ningún otro taller de Concejalía de Mujer.
HORARIO: Miércoles de 17:30 a 19:30 horas • **FECHAS:** 19 octubre a 23 noviembre • **LUGAR:** Aula Formación Mujer
- **ENCUENTROS TEMÁTICOS Y CULTURALES.**
Espacio donde generar opinión a través del debate.
GRUPO AUTOGESTIONADO.
HORARIO: Miércoles de 12:30 a 14:30 horas
FECHAS: Inicio 7 septiembre (pueden incorporarse mujeres interesadas en cualquier fecha) • **LUGAR:** Aula Formación Mujer

TIEMPO DE DISFRUTAR

- **TALLER “INTEGRARTE: MUJERES COMPARTIENDO CULTURA II”.**
Espacio de participación intercultural donde generar encuentro entre mujeres a través de la pintura, la gastronomía, los remedios naturales, las habilidades sociales para favorecer las relaciones interpersonales, la situación de las mujeres y el empleo.
HORARIO: Martes de 9:30 a 11:30 horas
FECHAS: 18 octubre a 22 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORAN: ASOCIACIONES ESPOSIBLE, ARDIEM, CANDELITA, ALTERNATIVAS. CRUZ ROJA VILLALBA. S. MEDIACIÓN INTERCULTURAL MUNICIPAL.
- **TALLER “DECORACIÓN NAVIDEÑA CON MATERIALES RECICLADOS: MUJERES CON INICIATIVA EN LA DEFENSA DEL MEDIO”.**
La capacidad de reutilizar en la economía doméstica es una aportación femenina muy destacable a la “masculina historia humana”. Desde la creatividad de las mujeres, y mediante diversas técnicas decorativas, se darán aplicaciones innovadoras a materiales cotidianos. Elaboración de adornos y centros de mesa.
HORARIO: Jueves de 12 a 13:30 horas
FECHAS: 17 noviembre a 15 diciembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: LUCÍA GEORGE LLAVER
- **ESPACIO CINE-TERTULIA.**
Espacio para generar debate sobre películas de temática social desde el punto de vista de las mujeres.
GRUPO AUTOGESTIONADO.
HORARIO: Viernes de 10:45 a 13:30 horas
FECHAS: 30 septiembre, 14 y 28 de octubre, 11 y 25 de noviembre, 2 y 16 de diciembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
- **PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS.**
¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes?. VEN A VERNOS.
HORARIO: Miércoles a las 12:30 horas. Aula 4 Centro Mayores.
LUGAR: Concejalía de Mujer

TIEMPO DE AUTONOMÍA Y RELACIÓN CON EL ENTORNO

- **CURSO DE INICIACIÓN A LA INFORMÁTICA E INTERNET: LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO HERRAMIENTA PARA FACILITAR EL USO DEL TIEMPO PERSONAL, LABORAL Y FAMILIAR DE FORMA MÁS EQUITATIVA.**
Dirigido a mujeres sin conocimiento de informática, con el fin de fomentar la autonomía personal y el acceso a las nuevas tecnologías: manejo básico del ordenador, utilización de herramientas básicas de un sistema operativo, un procesador de texto y una hoja de cálculo; navegación por Internet.
HORARIO: Martes y Jueves de 18 a 20 horas • **FECHAS:** 27 septiembre a 15 diciembre
LUGAR: Aula Informática Centro Municipal de Mayores
- **TALLER “CREAR CIUDAD, CONSERVAR EL MEDIO NATURAL, CONSTRUIR IGUALDAD”.**
Objetivo: ampliar el conocimiento del entorno natural y urbano cercano revalorizando el papel de las mujeres en la conservación del medio. Científicas, botánicas, urbanistas y ambientalistas destacadas. Uso de las plantas por las mujeres a lo largo de la Historia. **Incluye dos visitas guiadas y confección y catalogación de flor prensada local.**
HORARIO: Martes de 11:45 a 13:15 horas (excepto 27 septiembre)
FECHAS: 27 septiembre a 25 octubre • **LUGAR:** Aula Formación Mujer (excepto 27 septiembre)
* 1ª SESIÓN - 27 septiembre: Clase teórica y primera visita. 10:30 – 13 h. Aula Centro Cultural Peñalba
COLABORA: GRUPEMA- CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE
- **TALLER “REPARACIONES ELÉCTRICAS BÁSICAS Y PRIMEROS AUXILIOS EN EL HOGAR”.**
Objetivo: fomentar la autonomía de las mujeres a través de la adquisición de conocimientos básicos de electricidad y primeros auxilios.
HORARIO: Lunes de 17 a 19 horas • **FECHAS:** 3 octubre a 21 noviembre • **LUGAR:** Aula Formación Mujer
COLABORAN: Francisco Ruíz y Paulino Salgado // CRUZ ROJA COLLADO VILLALBA
- **SENDERISMO PARA MUJERES: “PARQUE NATURAL DE PEÑALARA: LAGUNA DE LOS PÁJAROS”.**
Ruta lineal que parte de la Casa del Parque, subiendo hasta el Mirador de la Gitana y el Cobertizo del Depósito, algún tramo de gran desnivel, y que finaliza en la Laguna de los Pájaros, zona de máxima reserva por sus valores naturales.
FECHA: Jueves 29 de septiembre
SALIDA: 9:00 horas. Estación de Tren
REGRESO: 17:00 horas aprox.
COSTE: Billete de Tren i/v a Cotos, 12,40 euros