

# Gestionar el tiempo para vivir mejor



Las mujeres nacen con el tiempo expropiado (M<sup>a</sup> 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 Bien-Estar

## → Taller “Mujer y Salud”: Aprende a Quererte

Fomentar el bien-estar a través de dos elementos imprescindibles: la alimentación y el agua y sus efectos beneficiosos. Disfrutar al margen de “modas socialmente impuestas”.

**Horario:** Lunes de 10.30 a 12 horas - **Fecha:** 19 abril a 10 mayo - **Lugar:** Aula Formación Mujer

Incluye la realización de un **Circuito Termal** en el Centro Acuático Municipal.

**Coste:** 11'5 € (a abonar el día de la sesión del Circuito Termal)

**Concejalía de Deportes // Universidad Complutense de Madrid - Máster Mujer y Salud**

## → Talleres de Relajación

Aprender a positivar pensamientos negativos y a prevenir situaciones de ansiedad a través de técnicas de relajación.

RELAJACIÓN I - **Horario:** Martes 10.00 a 11.30 - **Fecha:** 2 febrero a 6 abril

RELAJACIÓN II - **Horario:** Jueves 17.00 a 18.30 - **Fecha:** 4 feb. a 25 marzo

RELAJACIÓN III - **Horario:** Martes 10.00 a 11.30 - **Fecha:** 13 abril a 1 junio

RELAJACIÓN IV- **Horario:** Jueves 17.00 a 18.30 - **Fecha:** 8 abril a 27 mayo

**Lugar:** Aula Formación Mujer

**Colabora:** Universidad Complutense de Madrid. Máster en Psicología Clínica

## → Jornada de Prevención de la Osteoporosis

Fomentar hábitos saludables para la prevención de fracturas.

Charla informativa y ejercicios.

**Horario:** Lunes de 17 a 19 horas - **Fecha:** 8 febrero

**Lugar:** Aula Formación Mujer

**Asociación Española Contra la Osteoporosis (AECOS)**



# Tiempo de Bien-Estar

- **Taller de Pérdida de Seres Queridos.** Apoyo en los procesos de ausencias (Pérdidas de pareja, amistades, familia)

Fomentar la autonomía de hombres y mujeres que se encuentran en esta situación y precisan apoyo emocional mediante terapia de grupo.

Horario: Martes de 9:30 a 11 horas - Fecha: 6 abril a 25 mayo - Lugar: Centro Municipal de Mayores

Información e inscripciones: Concejalía de Mujer y Mayores

Universidad Complutense de Madrid - Máster en Psicología Clínica

- **Talleres de Yoga para Mujeres: Gestión del tiempo y del estrés**

Recuperar el bienestar físico, mental y emocional.

YOGA I Horario: Lunes de 11 a 12.30 horas - Fecha: 15 febrero a 7 junio

Lugar: Aula 1 Centro Municipal de Mayores

YOGA II - Horario: Lunes de 17 a 18.30 horas - Fecha: 15 febrero a 7 junio Lugar: Aula Formación Mujer

- **Taller “Calor y Salud”**

Sesión informativa acerca de los efectos que el calor produce sobre nuestra salud. Medidas de protección y pautas básicas de actuación.

Horario: Martes de 12 a 13.30 horas - Fecha: 25 mayo - Lugar: Aula Mujer

Cruz Roja Española – Collado Villalba

- **Senderismo para mujeres por la Sierra de Madrid**

Información e inscripciones a partir del 12 de abril

- **Taller “Defensa Personal: prevención de la violencia hacia las mujeres”**

Aprender técnicas de defensa y evitación de posibles agresiones.

Horario: Lunes de 19.30 a 21 horas - Fecha: 5 abril a 7 junio

Lugar: Pabellón Polideportivo (C/ Feria s/n)

## Tiempo de análisis y reflexión

### → Taller “Mujeres Activas y Reparto de Responsabilidades: aprendiendo a vivir mejor”

Aprender estrategias, desde la **inteligencia emocional**, con el fin de hacer frente a situaciones de desigualdad por razón de sexo, defendiendo derechos y fomentando la autonomía personal.

Horario: Lunes de 10.30 a 12.30 horas - Fecha: 8 febrero a 12 abril - Lugar: Aula Formación Mujer

### → Taller “El tiempo está de nuestra parte”

Espacio de reflexión sobre las relaciones conmigo misma, mi familia y amistades para favorecer los intereses personales, la corresponsabilidad y una mejor distribución de mi tiempo.

Horario: Miércoles de 10.30 a 12.30 horas - Fecha: 17 febrero a 21 abril - Lugar: Aula Formación Mujer

### → Taller de Relato Breve “En la habitación propia y con nuestro propio tiempo: El punto de vista femenino en la Literatura”

Taller práctico para tomar conciencia de nuestra capacidad como narradoras de historias a partir de la lectura de textos de escritoras y la elaboración de relatos cortos.

Horario: Jueves de 12 a 13.30 horas - Fecha: 6 mayo a 3 junio - Lugar: Aula Formación Mujer

### → Taller “Consumir con inteligencia”

Te enseñaremos a leer las etiquetas y el porqué de las fechas de caducidad de los alimentos y resolveremos tus dudas sobre facturas, presupuestos, revisiones del gas, teléfonos móviles, internet...

Horario: Martes de 12 a 13.30 horas - Fecha: 16 y 23 marzo - Lugar: Aula Formación Mujer

Concejalía de Sanidad y Consumo

### → Charla- Coloquio “Quién y cómo cuidar de nuestros animales domésticos”

Cómo, dónde y quién tiene la responsabilidad. Medidas de protección y pautas básicas de actuación.

Horario: Martes de 12 a 13.30 horas - Fecha: 27 abril

Lugar: Aula Formación Mujer

Concejalía de Sanidad



## Tiempo de disfrutar

### → Taller “Atlas de Mujeres Creadoras e Imprescindibles”

Cultivar el tiempo personal a través de un recorrido por la vida y obra de mujeres que han aportado su saber a la Fotografía, el Cine, la Ciencia, la Literatura, el Arte y la Historia.

Horario: Jueves de 10.30 a 12 horas - Fecha: 15 abril a 27 mayo - Lugar: Aula Formación Mujer

### → Taller Artesanía Ecológica: Cosmética natural

Las plantas de nuestro entorno como recurso de bienestar: caléndula, romero, laurel, lavanda... cómo emplearlas para cuidar y proteger la piel sin productos químicos ni colorantes artificiales. Se realizarán oleatos, cremas y tinturas.

Horario: Martes de 11.30 a 13.30 horas - Fecha: 16 y 23 febrero - Lugar: Aula Formación Mujer

### → Visita al Mirador de Fuente Pizarro

Conocer el entorno y el desarrollo local a través de una visita guiada a una zona destacada del Municipio.

Horario: Viernes de 10.30 a 12 horas, aprox. - Fecha: 16 abril

Lugar de encuentro: Entrada del Centro Cultural Peñalba. Entrega de productos naturales.

Grupema -Concejalía de Medio Ambiente

### → Visita al Cruce de Cañadas

Conocer el entorno con visita guiada a las Cañadas Reales coruñesa y segoviana y el cruce de rutas de trashumancia.

Horario: Viernes de 10.30 a 12 horas, aprox. - Fecha: 14 mayo - Lugar de encuentro: Rotonda de la mula

y el perro (detrás de Mercadona). C/ Cordel de Valladolid. Entrega de productos naturales.

Grupema -Concejalía de Medio Ambiente

### → Punto de Encuentro de Mujeres Viajeras

¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes? VEN A VERNOS.

Horario: Miércoles. 12.30 horas - Lugar: Concejalía de Mujer

### → Talleres de Punto de Lagartera y Punto de Cruz, para hombres y mujeres

Espacio de relajación y encuentro intergeneracional.

Fechas y horarios a determinar en función del número de inscripciones.

## Tiempo de Autonomía

- **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 - Fecha: 16 febrero a 6 mayo

Lugar: Aula Informática Centro Municipal de Mayores

- **Taller “Técnicas Básicas para el Mantenimiento y Reparaciones Domésticas” (Chapuzas)**

Fomentar la autonomía de las participantes dotándolas de conocimientos básicos para efectuar pequeñas reparaciones y arreglos domésticos: carpintería, cerrajería, uso de herramientas, electricidad...

Horario: Miércoles de 17 a 19.30 horas - Fecha: 7 abril a 5 mayo

Lugar: Aula Formación Mujer

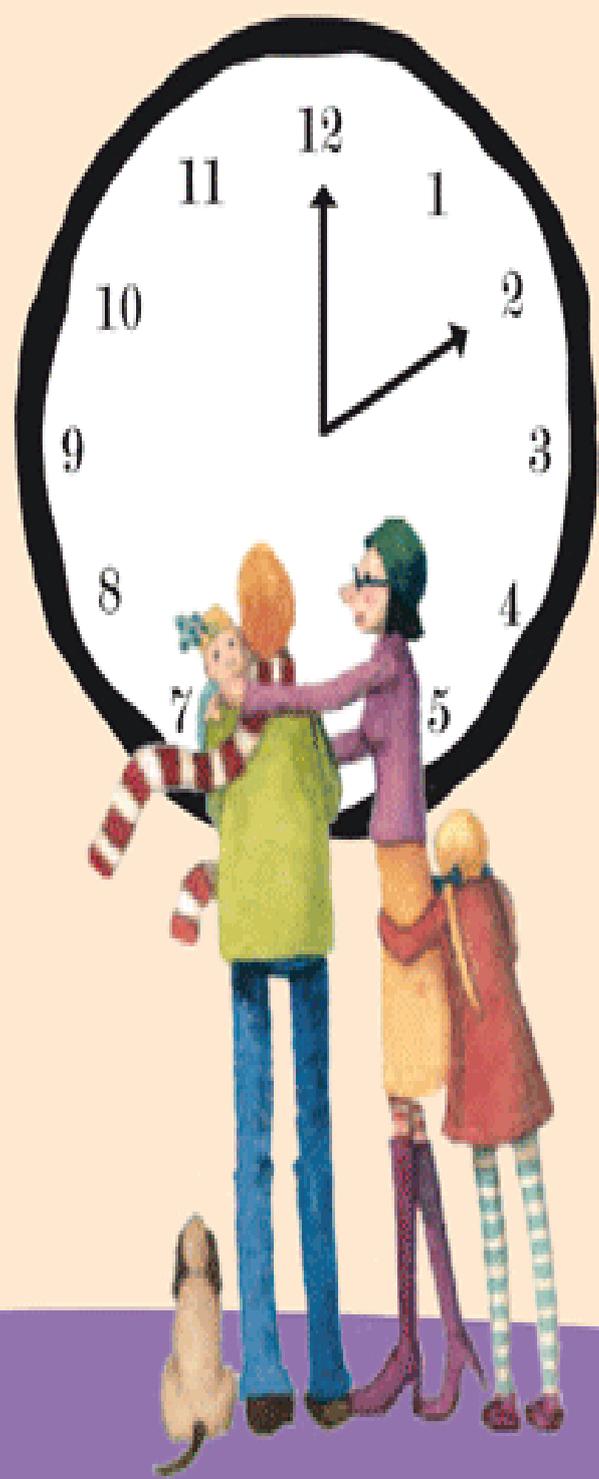
- **Aula de Empleo:** nuevas oportunidades. ¿No encuentras trabajo? Nosotras te ayudamos

Potenciar en las mujeres el acceso al mercado de trabajo. Las alternativas de empleo: los nuevos yacimientos de ocupación. Creación de Proyecto personal y Red de búsqueda de empleo.

Horario: Miércoles de 10 a 12.30 horas - Fecha: 28 abril a 19 mayo

Lugar: Aula Formación Mujer

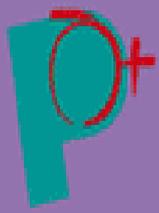




Información e inscripciones:

A partir del 18 de enero  
**CONCEJALÍA DE MUJER**  
Centro Polifuncional  
Pza. del Príncipe de España, s/n  
Collado Villalba  
Tlf. 91 851 97 45

 **COLLADOVILLALBA**  
AYUNTAMIENTO  
CONCEJALÍA DE MUJER

  
Punto Municipal del  
Observatorio Regional de la  
**Violencia de Género**

 **COMUNIDAD DE MADRID**  
Comunidad de Madrid



**UNIÓN EUROPEA**  
El Fondo Social Europeo  
*El F.S.E. Invierte en tu futuro*

  
La Suma de Todos

 **CONSEJERÍA EMPLEO Y FORMACIÓN**  
**Comunidad de Madrid**  
[WWW.MADRID.ORG](http://WWW.MADRID.ORG)