

Convivencia en igualdad
y autonomía, gestionar
el tiempo para vivir mejor,
género y salud, cultura
y sociedad de la información,
acceso al empleo,
participación social.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 17 de Enero

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

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

Inscripciones presenciales de 9 a 14 h

ÁREA DE LA MUJER

Centro Polifuncional

Pza. del Príncipe de España, s/n

Collado Villalba

Tlf. 91 851 97 45



Comunidad de Madrid



Cofinanciado por la Unión Europea



GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE IGUALDAD



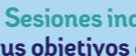
Comunidad de Madrid



Dirección General de Igualdad



COLLADO VILLALBA



CORRESPONSABLES



CONSEJERÍA DE FAMILIA,

JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

Más información en: www.colladovillalba.es

Taller MÁS QUE CAMBIOS: redefiniendo la MENOPAUSIA

La menopausia es una transición natural que muchas veces se ve acompañada de leyendas y expectativas culturales que afectan cómo la vivimos. En este taller queremos, desde la experiencia compartida, romper mitos y resignificar esta etapa de la vida, no sólo como cambio biológico si no también como una oportunidad para el autocuidado, el crecimiento personal y la conexión con otras mujeres.

23 ABRIL- 28 MAYO
Miércoles, 17 a 18:30 horas
Aula de Formación Mujer



Taller PREPÁRATE PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO.

Un mundo de posibilidades

Diseñado especialmente para entrenar a las participantes en **planificar su inserción laboral** desde el autoconocimiento y descubrimiento de recursos y fortalezas, hasta la **construcción del perfil profesional** y cómo aplicarlo en la búsqueda de puestos vacantes y la superación de la entrevista de trabajo.

28 ABRIL y 5 MAYO - Lunes, 10 a 11:30 h. Aula Formación Mujer

AULA DE EMPLEO: tu próximo trabajo comienza aquí.

Taller grupal y sesiones de coaching individuales para entrenar a las participantes en su **inserción laboral de una manera personalizada exitosa.**

- Taller El arte de encontrar empleo: claves para ser la candidata ideal: ¿qué sabes hacer mejor? ¿en qué puesto puedes trabajar?. CV y Entrevista, canales de búsqueda de empleo (portales, webs, redes sociales y autocandidatura), la Inteligencia Artificial como herramienta de búsqueda de empleo, actitud de una candidata de éxito.

- Sesiones individuales Orientación laboral personalizada: recursos para conseguir tus objetivos de empleo.

Sesiones adaptadas a las necesidades de las participantes.
12, 19 y 26 MAYO - Lunes, 10-13 horas - Aula Formación Mujer



Taller GAS Y ELECTRICIDAD: hábitos de consumo y bono social

Taller práctico de eficiencia energética donde aprender a leer facturas y conocer aspectos a tener en cuenta al contratar servicios, cómo ahorrar energía en casa y qué es el Bono social. Si te es posible, trae tus facturas.

6 MAYO - Martes, 11 a 13 horas
Aula de Formación Mujer

MUJERES EN VERDE

Las mujeres representan un papel vital en la conservación y uso sostenible de la diversidad biológica. Una visita guiada al Coto de las Suertes para conocimiento de la fauna y flora local, con especial incidencia en el protagonismo de las hembras en los ciclos naturales, nos hará reflexionar sobre la renovación de los elementos esenciales para la vida, el equilibrio ecológico y la sostenibilidad de los sistemas.

7 MAYO - Miércoles, 11 a 13 horas
Lugar de encuentro: entrada al Coto COLABORA Aula de Naturaleza (CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)

Taller Salud y Mujeres: CIRCUITOS FUNCIONALES

Ejercicios centrados en movimientos que imitan actividades de la vida diaria para mejorar fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad. Se trabaja todos los músculos del cuerpo y se adaptan a necesidades personales. Ven con zapatillas deportivas y ropa cómoda.
14- 28 MAYO - Miércoles, 11:30 a 12:30 horas



Escape-room en familia HILOS DE EQUIDAD

Resolver acertijos, buscar pistas y trabajar en equipo para liberar "hilos" de igualdad en escenarios de tareas cotidianas, de situaciones comunes del hogar donde aplicar cómo asumir responsabilidades compartidas entre todos los miembros de la familia. Para peques preferentemente de 5 a 10 años acompañados.
14 MAYO - Miércoles, 17:30 a 19:30 horas
LUGAR: Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7)

SEMANA DE LAS FAMILIAS COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)



Grupo ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre. Grupo autogestionado.
24 ENERO - 6 JUNIO - Viernes, 11 a 12 horas
Aula 3 Centro Mayores (Planta baja Centro Polifuncional)

GRUPO DE MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde compartir con otras mujeres y añadir calidad a tu vida.
24 ENERO - 6 JUNIO
Viernes, 11 a 12 horas
Sala de Reuniones Concejalía Mujer



GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.
28 ENERO - 3 JUNIO
Martes, 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.
25 MARZO - 27 MAYO
Martes, 17 a 18:30 horas
Aula de Formación Mujer COLABORA MABEL BARRERA



COLLADO VILLALBA
CAPITAL DE LA SIERRA

Entre lunas y relojes

Primer Semestre 2025

Taller de autonomía "ÑAPAS CASERAS Y ARREGLOS PERSONALES"

Nos proponemos adquirir conocimientos y competencias de electricidad, fontanería, uso de herramientas básicas y albañilería de estar por casa para fomento de nuestra autonomía con independencia de lo que la tradición impone. Y los acompañaremos de contenidos clave para favorecer el desarrollo psicoemocional de las y los participantes con la entrega de la Agenda "La rueda de la vida".

Para mujeres y hombres. 27 ENERO- 24 FEBRERO Lunes, 10 a 12 horas Aula Formación Mujer



Taller MEJORANDO NUESTRO INGLÉS. EMPOWERED WOMEN

Facilitar a las participantes el estudio de un idioma para entender y entenderse en el desarrollo de tareas cotidianas y en situaciones de comunicación básica. Para mujeres con nivel elemental del idioma.

3 FEBRERO- 26 MAYO Lunes, 17:00 a 18:30 horas Sala Reuniones Mujer



COLABORA CECILIA HDEZ. BRAVO

Taller DE GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y AUTOCUIDADO

Espacio de reflexión donde analizar el significado de ser Mujer hoy, facilitando a las participantes herramientas de autoconocimiento y gestión emocional para la identificación y creación de límites saludables.

Imparte Tatiana Cordero (psicóloga Servicios Sociales municipales). 4 - 25 FEBRERO Martes, 11 a 12:30 horas Aula de Formación Mujer EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES



Taller mujeres y bienestar: FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Malas posturas, deportes de impacto, sobrepeso, embarazos, partos,... influyen en el estado de forma de un conjunto de músculos esenciales para nuestra salud y bienestar y pueden conllevar problemas. ¡Aprende a cuidar tu suelo pélvico en tu vida diaria y deportiva!! Ideal para mujeres de cualquier edad, sanas o con patología pélvica, deportistas o sedentarias, embarazadas o postparto.

29 ENERO-26 FEBRERO Miércoles, 17 a 18 horas Aula de Formación Mujer



Taller MUJERES CON BIENESTAR

Ser hombre o mujer marca una diferencia al enfrentarnos a la forma de conocernos y cuidarnos. Trabajaremos herramientas para el desarrollo de habilidades que mejoren nuestra calidad de vida.

Impartido por Asun Llanos. 5 FEBRERO - 30 ABRIL Miércoles, 10 a 11:30 horas Aula de Formación Mujer

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. Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales). Se dará prioridad a alumnado nuevo. 7 FEBRERO- 21 MARZO Viernes, 9:30 a 11 horas

Aula de Formación Mujer EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Taller MUJERES EN RED: laboratorio para la participación social

Creación de una red de mujeres como espacio protegido de contacto y crecimiento, potenciador de la participación social individual y colectiva. Conoceremos iniciativas creadas por y para mujeres con la premisa confirmada y real de nuestro poder para mejorar la convivencia. 3 - 24 MARZO Lunes, 10 a 11:30 horas.

Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3) COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"



Cuentacuentos y Taller en familia TODAS CONTAMOS-TODOS CONTAMOS

Recorrido a través del cuento y del juego en un entorno de diversión para favorecer el trabajo en equipo, el reconocimiento del valor de cada persona de la familia, la toma de decisiones de todos sus miembros y la igualdad de trato. Para peques preferentemente de 4 a 10 años acompañados. 5 - 19 MARZO Miércoles, 17:30 a 18:30 horas

LUGAR: Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7) SEMANA MUJERES



Taller de lectura creativa ESCRITORAS DE RELATO

Rosa Chacel, Mercé Rodoreda, Luisa Carnés, Carmen Laforet, Ana Mª Matute... forman parte de una exclusiva lista de autoras nacidas durante la primera mitad del XX que han cultivado el relato y cuyos textos han contribuido a vitalizarlo. A partir de su lectura y realización de dinámicas y actividades creativas se fomentará el aprendizaje permanente de manera colaborativa. Para mujeres y hombres. 11 MARZO - 1 ABRIL Martes, 10 a 11:30 horas

Aula Formación Mujer COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS



Taller EL TIEMPO ESTÁ DE NUESTRA PARTE

Histórica, social y culturalmente, las mujeres se han visto relegadas a una posición secundaria respecto a la gestión del tiempo y del espacio. Nos proponemos analizar la existencia de condicionantes femeninos respecto a su uso racional (doble jornada y tradición en espacios), desarrollar habilidades necesarias para vivir tiempo y espacio en plenitud y visibilizar ejemplos de éxito en la materia. Impartido por Úrsula Martí. Para mujeres y hombres. 13 MARZO - 5 JUNIO - Jueves, 10 a 11:30 horas.

Aula de Formación Mujer

Taller MUNDO DIGITAL: habilidades prácticas para un uso eficiente del móvil

Taller práctico para formar, capacitar y obtener el máximo provecho de nuestro móvil desde una mirada de género: servicios online para el día a día (compras, banca online, gestión citas médicas, trámites burocráticos, aplicaciones útiles), conexión y comunicación (whatsapp, telegram, cookies, identidad digital, identificación de estafas, Fake news, inteligencia artificial), organización y planificación (calendario y recordatorios, correo electrónico, personalización del dispositivo), ciberseguridad, brecha digital de género y violencia digital. Acudir con móvil Android. Para mujeres y hombres. 14 MARZO - 30 MAYO Viernes, 12 - 13:30 horas. Aula Formación Mujer



Taller SI LA VIDA NOS DA LIMONES... HAGAMOS LIMONADA

Taller de prevención e intervención frente al estrés y la depresión. Aprenderemos a gestionar los acontecimientos que nos toca vivir siendo las protagonistas de nuestras decisiones, aceptando la realidad y motivándonos para la acción desde el aprendizaje cotidiano del presente. Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales) 28 MARZO-16 MAYO - Viernes, 9:30 a 11 horas

Aula de Formación Mujer EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES



Taller CREAR TIEMPO COMPARTIDO

La organización de la vida parece estar regida por el "kronos", el tiempo lineal marcado por las manecillas del reloj y las agendas, pero también existe otro concepto "kairós", tiempo circular que permite vivir espacios y tiempos de calidad. Nos proponemos reflexionar sobre estos aspectos y buscar estrategias para disfrutar del ritmo propio, tener en cuenta la creatividad para conciliar el tiempo marcado por el reloj con el tiempo marcado por el ritmo interno, poner el foco en la persona, su salud, bienestar y sus vínculos afectivos. Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.

21 ABRIL- 26 MAYO - Lunes, 17:30 a 19:30 h. 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. 7 ABRIL - Lunes, 10 a 11:30 horas. Aula de Formación Mujer

Taller LA IMPRONTA DE LAS MUJERES EN LA FILOSOFÍA: forjadoras de vida

Semblanza filosófica y vital de mujeres relevantes para el pensamiento en la actualidad: Hipatia de Alejandría, como filósofa de la Ciencia en la edad antigua; finales de la edad moderna con Olimpia de Gouges, genuina representante de los derechos de las mujeres junto con Mary Wollstonecraft. La edad contemporánea y Rosa Luxemburgo, María Zambrano, Hannah Arendt, Simone de Beauvoir, Martha Nussbaum y Judith Butler. Aportación de las pensadoras en el aprendizaje filosófico para el cuidado de sí. Para mujeres y hombres. 22 ABRIL - 27 MAYO - Martes, 12 a 13 horas Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3) COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"