



Conquistando  
Espacios,  
Construyendo  
Igualdad

PRIMER SEMESTRE  
2023



# PROGRAMA

## Taller CONQUISTANDO TIEMPO Y ESPACIO

El tiempo y el espacio no se pueden controlar pero sí podemos desarrollar habilidades que nos permitan vivir el tiempo en plenitud y conquistar los espacios, tanto físicos como simbólicos, que nos pertenecen por derecho. Biografías de mujeres relevantes que fueron capaces de crear un tiempo propio y desarrollarse íntegramente en su propio espacio nos servirán como ejemplo. **Impartido por Úrsula Martí. Para mujeres y hombres.**

26 ENERO- 30 MARZO

Jueves, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

## Taller de autonomía “ÑAPEANDO”

Nuestro hogar es un espacio vivo, muchos de los enseres de la vivienda dan respuesta a nuestras necesidades cotidianas pero su uso también produce su desgaste y, en ocasiones, averías que pueden perturbar nuestra tranquilidad y nuestro bolsillo. **Nos proponemos adquirir conocimientos y competencias de fontanería, electricidad y ahorro energético para el mantenimiento y reparación de nuestra vivienda con independencia de lo que la tradición impone. Además, para contribuir al consumo eficiente de la energía y reducir el impacto medioambiental, tendremos en cuenta ciertas pautas para que estas ñapas sean sostenibles y ecológicas. Para mujeres y hombres.**

30 ENERO- 27 FEBRERO

Lunes, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

### GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

**31 ENERO- 6 JUNIO**

**Martes, 10 a 11:30 horas**

**Sala de reuniones Área Mujer**

### Taller EJERCICIOS DE VITALIDAD

Los ejercicios de vitalidad ayudan a elevar la energía y a eliminar las tensiones físicas y emocionales. Son posturas sencillas y fáciles de ejecutar que, en algunas ocasiones, van acompañadas de movimientos y sonidos e inspiradas en los cinco elementos de la naturaleza, espacio, aire, fuego, agua y tierra con el objetivo final de **potenciar el autocuidado** y fomentar un papel activo en nuestro **bienestar**.

**2- 23 FEBRERO**

**Jueves, 17 a 18:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### Taller MI TIEMPO. MI VIDA

Vivimos en sociedades con un ritmo trepidante, sociedades demandantes y exigentes focalizadas en la productividad y el logro de objetivos donde el tiempo es siempre un recurso escaso y más aún si adoptamos una mirada de género. Con toda esta presión externa, el foco de nuestra atención suele estar puesto en el exterior y muy poco en el interior y en las necesidades y ritmos propios. En este taller nos proponemos un **tiempo de pausa**, una oportunidad para reflexionar y revisar nuestras formas de vida, nos introduciremos en el concepto de **nesting**, de buscar tiempo para disfrutar de actividades sencillas, compartir con la familia, amistades, jugar, leer o no hacer nada, en definitiva, romper inercias de la rueda estresante que nos impone lo cotidiano. **Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.**

**6 FEBRERO – 13 MARZO**

**Lunes, 17 a 19 horas**

**Aula de 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)**

**3 FEBRERO-17 MARZO**

**Viernes, 9:30 a 11 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES**

### Taller MEMORIA VIOLETA

Las mil y una tareas, el estrés y la angustia provocada por situaciones asociadas al día a día de las mujeres pueden afectar a la memoria en edades tempranas. En este taller te enseñaremos ejercicios para recuperar memoria perdida, ganar capacidad de concentración, lenguaje, razonamiento,... Con preferencia **mujeres no jubiladas**. Imparte **Carolina Ochando (psicóloga Servicios Sociales municipales)**

**7 FEBRERO – 28 MARZO**

**Martes, 11:30 a 13 horas**

**Aula Formación Mujer**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES**

### Taller Soy YO la que importa

Recorrido por la re-construcción de la autoestima de manera solida, eficaz y duradera. Qué podemos hacer por nosotras mismas, en la relación con los demás y cómo actuar en consecuencia.

**8 – 22 FEBRERO**

**Miércoles, 10:30 a 12 horas**

**Aula Formación Mujer**

**Imparte José A. Yaguachi - Universidad Complutense (Master Psicología Clínica)**

### Taller APRENDAMOS A DORMIR

¿Por qué necesitamos dormir? Hábitos de sueño. Factores que influyen. Ciclo sueño-vigilia. Uso de medicamentos.

**16 FEBRERO- 2 MARZO**

**Jueves, 11:30- 13 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**Imparte Carlos Ibisate - Universidad Camilo José Cela (Master Psicología Clínica)**

### Grupo TEJERES Y SABERES

¿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.**

**21 FEBRERO-30 MAYO**

**Martes, 17 a 18:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**COLABORA MABEL BARRERA**

### TALLER de CONSUMO: gas y electricidad

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

**1 MARZO**

**Miércoles, 10:30 a 12 horas**

**Aula Formación Mujer**

### Taller en familia EL FUTURO ES AHORA

Juegos y actividades creativas diseñadas para dotar a peques y mayores de experiencias donde tomar conciencia y **promover** la igualdad que **permite** el desarrollo personal y social de las personas. **Para menores de 4 a 12 años acompañados.**

**8- 22 MARZO**

**Miércoles, 17:30 a 18:30 horas**

**CASA DE JUVENTUD E INFANCIA**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA**

### Taller MENUDAS HISTORIAS

Un taller para escuchar cuentos y crear, **en familia**, nuestro propio relato. Disfrutaremos de la narración oral de cuentos de *Adela Turin*, dinámicas de juego cooperativo y creación plástica que darán como resultado una nueva historia colectiva basada en la Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. *Para menores entre 4 y 7 años (preferentemente) acompañados.*

**10 – 24 MARZO**

**Viernes, 17:30 a 18:30 horas**

**LUGAR: Pecera de los cuentos- Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/ Batalla de Bailén, 7)**

**COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)**

### Círculo de mujeres VIDA NATURAL

Taller diseñado para acercar el conocimiento de técnicas para nuestro cuidado físico, emocional y mental, **los beneficios del contacto con la naturaleza** y la práctica de los cinco principios de la salud y el bienestar: *respiración consciente, dieta sana, energía vital, descanso y relajación, pensamientos y actitudes positivas.* **Impartido por Asun Llanos.**

**15 MARZO – 31 MAYO**

**Miércoles, 10 a 11:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### Taller de reciclado PARTICIPAMOS, TRANSFORMAMOS. DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO.

Desde la creatividad de las mujeres, fomentar su capacidad para la autoproducción con materiales cotidianos. Taller diseñado con el doble propósito de celebrar el **Día Internacional del Libro** y concienciar en el desarrollo medio-ambiental sostenible de nuestro entorno elaborando **marca páginas y objetos decorativos a partir de cartón de uso doméstico.**

**12 y 19 ABRIL**

**Miércoles, 11:30 a 13 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**COLABORAN ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS Y ELENA MARÍN LUQUE**

### NUEVAS TÉCNICAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO: estrategias para el éxito

Programa dedicado a facilitar a las mujeres el acceso al mercado de trabajo: *Objetivo profesional, formación orientada al empleo, actualización de currículum vitae, como realizar una buena entrevista, búsqueda de empleo en las redes sociales.* **Las participantes deben acudir con su teléfono móvil y/o ordenador portátil y/o tableta. Asistencia en función de intereses y necesidades.**

13 ABRIL- 1 JUNIO

Jueves, 10 a 12 horas

Aula Formación Mujer

### Taller de MAPAS MENTALES

Los mapas mentales como representaciones gráficas para conocerte, establecer prioridades y centrarte en un objetivo para su desarrollo. Uso de mandalas para el proceso creativo.

13 - 27 ABRIL

Jueves, 17:30 a 19:30 horas

Aula de Formación Mujer

COLABORA ANA DOS SANTOS (arteterapeuta)

### GRUPO DE INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde compartir con otras mujeres y añadir calidad a tu vida.

14 ABRIL- 9 JUNIO

Viernes, 11 a 12 horas

Aula de Formación Mujer

COLABORA AMPARO FERRERO

### Taller MOVILÍZATE: teléfono móvil y vida cotidiana

El móvil se ha convertido en una herramienta imprescindible en la comunicación y el desarrollo de muchas de nuestras actividades. Taller programado para fomentar confianza y autonomía y afianzar conocimientos: *ajustes del dispositivo, compras seguras* (paypal, bizum, Android wallet, apps bancos,...), *privacidad en internet, identificación digital* (Cl@ve PIN y DNle), *aplicaciones útiles para la vida cotidiana* (gestión tiempo, compartir archivos y documentos, mensajería móvil, navegación web Admón.pública,...), *brecha digital de género*. Para mujeres y hombres. **Acudir con móvil Android.**

17 ABRIL - 29 MAYO

Lunes, 11:30 - 13:30 horas

Aula Formación Mujer

### Taller ¿CÓMO TE VES EN EL ESPEJO? ...(Re) pensándonos y legitimándonos

Los cánones de belleza tratan de establecer la imagen de las mujeres condicionando pensamientos y comportamientos. Desde el taller trabajaremos la respuesta a la exigencia social desde el respeto hacia nuestro propio cuerpo pues cómo nos percibimos, cómo nos hablamos y cómo actuamos son los pilares de nuestro bienestar y **autocuidado**, al margen de lo que quieran imponer.

17 y 24 ABRIL

Lunes, 18:30- 19:30 horas

Aula de Formación Mujer

Imparte Sara Dominguez - Universidad Camilo José Cela (Master Psicología Clínica)

### Taller de comunicación “**ESCUCHAMOS Y TOMAMOS LA PALABRA**”

Espacio donde practicar habilidades de comunicación y mejorar la capacidad de expresión y recepción para establecer relaciones más saludables, sinceras y humanas. **Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales)**

**24 MARZO-12 MAYO**

**Viernes, 9:30 a 11 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES**

### Taller **SEGUIR EN EL CAMINO...**

Diversidad de dinámicas y vivencias nos harán reflexionar y ser conscientes del **derecho al uso del tiempo personal y cómo ejercerlo** mientras aprendemos a disfrutar de lo que la naturaleza y el entorno que nos rodea nos ofrecen. **Para mujeres y hombres.**

**8 MAYO- 5 JUNIO**

**Lunes, 10 a 11:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### Taller de lectura y escritura creativa **DESCUBRIENDO A MARTA SANZ**

Marta Sanz (Madrid, 1967) es una de nuestras autoras actuales más prolíficas y relevantes comprometida con empoderar a las mujeres desde las palabras. Palabras que (de) construyen cuerpos, identidades, memoria,... y que abren la puerta a nuevos lenguajes para habitar un mundo en cambio constante. **A partir de la lectura de algunos de sus textos, iniciaremos un diálogo para pensar (pensarnos)** cómo queremos estar en él y cómo las palabras del otro pueden llegar a limitarnos.

**9 – 30 MAYO**

**Martes, 10 a 11:30 horas**

**Aula Formación Mujer**

**COLABORAN DESAYUNOS LITERARIOS Y CLUB LECTURA CONCEJALÍA MUNICIPAL EDUCACIÓN**

## Área de Mujer

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



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

**A partir del 17 de enero**

<http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/mujer>

**Inscripciones presenciales de 9 a 14 h**

**ÁREA DE LA MUJER**

**Centro Polifuncional**

**Pza. Príncipe de España, s/n**

**Collado Villalba**

**91- 851 97 45**



Cofinanciado por  
la Unión Europea



**Comunidad  
de Madrid**

**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**