

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.



Taller IGUALDAD EN TIEMPOS DE IGUALDAD: mujeres y hombres que cambiaron la Historia. En la historia de la IGUALDAD ha habido **acontecimientos, mujeres y hombres singulares que han hecho evolucionar el mundo. Ven a conocerlos.** Con una trayectoria relevante en la práctica de la Igualdad, han contribuido a dar reconocimiento a las mujeres como agentes imprescindibles en la construcción de las sociedades. Para mujeres y hombres. **Entrega de material.** 16 y 23 OCTUBRE - Miércoles, 11:30 a 13:30 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). 8 NOVIEMBRE - 20 DICIEMBRE Viernes, 9:30 a 11 horas Aula de Formación Mujer EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Escape-room en familia DESBLOQUEANDO LA IGUALDAD
El juego y la creatividad en un entorno lúdico donde 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 12 años acompañados. 20 y 27 NOVIEMBRE - Miércoles, 17:30 a 19 horas LUGAR: Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7) SEMANA DCHOS. INFANCIA COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)



GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS
Para ver la literatura con enfoque de género. 1 OCTUBRE - 17 DICIEMBRE Martes, 10 a 11:30 horas Sala de Reuniones Área Mujer



Taller mujeres y bienestar: ENTRENA TU MENTE- GIMNASIA PARA EL CEREBRO

Los ejercicios de gimnasia cerebral son fáciles de aprender y aplicar, brindando beneficios que pueden perdurar en el tiempo: mejoran las capacidades cognitivas y físicas, la concentración, el equilibrio y la coordinación, desarrollan la integración cuerpo-cerebro. 31 OCTUBRE- 5 DICIEMBRE Jueves, 17 a 18:30 horas Aula de Formación Mujer

Taller GAS Y ELECTRICIDAD. Prevención y seguridad en el hogar. Taller práctico donde aprender cómo llega la energía eléctrica y el gas natural a nuestras casas, por qué se producen accidentes y cómo evitarlos. 15 NOVIEMBRE - Viernes, 11 a 13 horas Aula Formación Mujer

Taller de lectura y escritura DEL COLOR DE LA LECHE

Acercamiento a la escritura creativa. A partir de la lectura de la obra de Nell Lyshon, se ahondará en cómo la escritura nos permite contar nuestra historia sin intermediarios, con nuestra propias palabras y recursos. Para mujeres y hombres. 19 NOVIEMBRE- 10 DICIEMBRE - Martes, 10 a 11:30 horas Aula Formación Mujer COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS



Taller de empoderamiento para mujeres QUERERSE
Taller vivencial para conectar con nuestro potencial y mejorar la autoestima, necesaria para vivir plenamente, emprender, afrontar retos y dificultades, alcanzar objetivos. DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES. 25 NOVIEMBRE y 2 DICIEMBRE - Lunes, 10:30 a 12:30 h. Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3) COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

Grupo ACTIVAS
Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre. Grupo autogestionado. 4 OCTUBRE - 20 DICIEMBRE Viernes, 11 a 12 horas Aula 3 Centro Mayores (Planta baja Centro Polifuncional)

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. 1 OCTUBRE - 3 DICIEMBRE Martes, 17 a 18:30 horas Aula de Formación Mujer COLABORA: MABEL BARRERA



Espacios para Conciliar

Sept- Diciembre 2024



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 13 de Septiembre
<http://www.colladovillalba.es/es/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

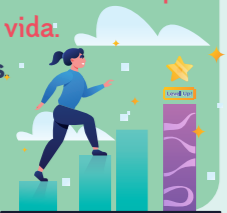


Más información en: www.colladovillalba.es

CÍRCULO DE MUJERES para el crecimiento personal

Espacio de reunión, autoconocimiento, conexión con nosotras mismas y con las demás para el desarrollo de habilidades que mejoren nuestra calidad de vida.

Impartido por Asun Llanos.
18 SEPT-27 NOVIEMBRE
Miércoles, 10 a 11:30 horas
Aula de Formación Mujer



Taller mujeres y bienestar: EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Entrenamiento que combina la respiración y la postura para trabajar de manera integral el abdomen y el suelo pélvico, tonificando y fortaleciendo esta musculatura y la de todo el cuerpo.

26 SEPT-24 OCTUBRE
Jueves, 17-18 horas
Aula de Formación Mujer



Taller iniciación CHI-KUNG Y YOGA, prácticas orientadas a fortalecer cuerpo, mente y espíritu

El Yoga procede de la tradición hindú y se centra en la conexión del cuerpo y la mente a través de posturas estáticas y meditación, el Chi Kung se enfoca en el cultivo de la energía vital a través del movimiento y la respiración.

Impartido por Charo Porras y Martín Parada.
Para mujeres y hombres.
27 SEPT y 4 OCTUBRE
Viernes, 11-12:30 horas
Aula del Futuro.
CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)



TALLER LA TELA DE ARAÑA: cómo evitar la manipulación

¿Qué es? Características de quien manipula. La autoestima y la asertividad para poner límites. Identifica tus fortalezas y defiende tus derechos. Taller basado en el libro *El manipulador*, de Sandra Besares.
Impartido por la autora.
30 SEPTIEMBRE - Lunes, 10 a 11:30 horas
Aula de Formación Mujer

Taller de CREACIÓN DE PODCAST: nuevas voces, nuevas comunicaciones

Conocimientos teóricos y prácticos en el diseño, producción y distribución de programas de podcast para buscar nuevas formas de MIRAR lo que nos cuesta ver en lo cotidiano y cómo expresarnos.

Aprenderemos competencias técnicas en el uso del móvil para estimular el conocimiento propio y del entorno próximo y desarrollar habilidades artísticas y expresivas libres de estereotipos sexistas relativos a las diferencias en los usos del tiempo en función del sexo y la necesidad de cambio en este aspecto.
Acudir con móvil.

Para mujeres y hombres.
1 OCTUBRE- 12 NOVIEMBRE
Martes, 10 a 12:30 horas
Aula Formación Mujer



Taller TIEMPO CÍCLICO, CUERPOS CÍCLICOS

El tiempo lineal es cronológico, secuencial, puede ser medido cuantitativamente, nos centra en el hacer y nos esclaviza. Mientras, el tiempo circular está marcado por el sentir de la persona, es de carácter cualitativo, tiene en cuenta los ritmos de la Naturaleza, los días y las estaciones y ayuda a poner el foco en el propio ritmo. Una buena gestión del tiempo debe tener en cuenta estas dos dimensiones en la vida cotidiana desde una mirada de género. Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.

2 OCTUBRE- 6 NOVIEMBRE - Miércoles, 17 a 19 horas. Aula de Formación Mujer

MUJERES Y MEDIOAMBIENTE: cerrando ciclos

Las mujeres representan un papel vital en la conservación y uso sostenible del entorno. Desde siempre han tenido una relación especial contribuyendo al bienestar y desarrollo de sus comunidades, la cultura, la ciencia y la tecnología. Visita guiada al Punto Limpio municipal y Taller de reciclaje de material de uso cotidiano.

Traer 2 bricks vacíos y limpios de leche/zumo
2 OCTUBRE Miércoles, 12 a 13:30 horas

Lugar de encuentro:
Pto. Limpio
C/ Husillo, 29
COLABORA
Aula de Naturaleza
(CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)



Taller TIEMPO PARA SOBREVIVIR: conciliación y corresponsabilidad

Las mujeres siempre han trabajado dentro y fuera del hogar, suponiendo para la cultura y la civilización un pilar básico para su supervivencia. Desde esta idea se ha desarrollado un concepto de tiempo y su uso en función de factores como la edad, el tipo de trabajo, las responsabilidades familiares o la dinámica de la vida social y, por supuesto, el sexo. Diseñado para crear y mantener un sistema propio de gestión sin condicionantes de género y visibilizar mujeres de éxito que lograron conquistar tiempo y espacios personales. Impartido por Ursula Martí. Para mujeres y hombres.

3 OCTUBRE - 28 NOVIEMBRE
Jueves, 10 a 11:30 horas
Aula de Formación Mujer



AULA DE EMPLEO 3.0

Taller y sesiones de coaching individualizadas para entrenar a las participantes en su preparación para la inserción laboral de una manera personalizada exitosa.

- Taller Mejora tu empleabilidad con la Inteligencia artificial y la Inteligencia emocional: canales de búsqueda de empleo (portales, webs, redes sociales y autocandidatura), ChatGPT como herramienta de búsqueda de empleo, actitud de una candidata de éxito.

- Sesiones individuales Al habla con tu coach laboral: recursos para conseguir tus objetivos de empleo
4 y 11 OCTUBRE
Viernes, 11 a 14 horas - Aula Formación Mujer



Taller CIBERCONECTAD@S: tu día a día más ágil con el móvil

Aprender y reforzar conocimientos y habilidades esenciales para obtener el máximo provecho a nuestro móvil desde una mirada de género: configuración y mantenimiento, herramientas útiles y aplicaciones esenciales, navegar en internet, ciberseguridad y privacidad, identificación y firma digital, trámites con la administración, recursos adicionales de consulta, brecha digital de género y violencia digital. Acudir con móvil Android. Para mujeres y hombres.

8 OCTUBRE - 12 NOVIEMBRE
Lunes, 12 - 13:30 horas - Aula Formación Mujer

Taller otra forma de APRENDER A PENSAR: introducción a las herramientas filosóficas

La filosofía como método del pensamiento para gestionar la vida cotidiana. Mujeres en la Hª de la filosofía. Para mujeres y hombres.

8 OCTUBRE - 12 NOVIEMBRE
Martes, 12 a 13 horas
Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)
COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"



Taller para familias SUPERHEROÍNAS DEL CÓMIC ...y del entorno cercano Catwoman, Wonderwoman, Candy White, Shy...y tu madre, tu amiga, tu abuela...y sus superpoderes serán las protagonistas de una historia que vamos a inventar y dibujar.

Para menores de 8 a 12 años acompañados.
11 OCTUBRE
DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS
Viernes, 17:30 a 19 horas (aprox)
CENTRO DE JUVENTUD E INFANCIA (C/ Rincón de las Eras, 10)
EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA



DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA

CHARLA-COLOQUIO: que no SENOS olvide cuidarnos. Visita a tu profesional de la salud. La importancia de la prevención. Impartida por Maite López Sánchez y Susana Miguel Martín (enfermeras Centro de Salud Sierra del Guadarrama)
18 OCTUBRE - Viernes, 12 a 13:30 horas
Aula de Formación Mujer

MESA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER COLLADO VILLALBA
18 de octubre, de 10:30 a 13:30 horas
Centro Polifuncional
(entrada por Centro Municipal de Mayores)

COLABORA:
CENTRO DE SALUD SIERRA DE GUADARRAMA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER DE COLLADO VILLALBA



Taller SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. MUJERES QUE SE CUIDAN
Prácticas del día a día pueden generarnos inquietud. Con este taller pretendemos facilitarte estrategias que introduzcan cambios especialmente en el área de la salud mental y bienestar emocional.
Plan de Acción municipal- Dirección Gral. Salud Pública (Comunidad de Madrid)
11- 25 OCTUBRE
Viernes, 11 a 13 horas
Aula del Futuro.
CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)
COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

