

Inscripciones abiertas

'XI Carrera Solidaria de la Ilusión', a favor del Daño Cerebral Adquirido

La 'XI Carrera Solidaria de la Ilusión', a favor del Daño Cerebral Adquirido (DCA) tendrá lugar el domingo, 26 de septiembre. Contará con tres modalidades diferentes que transcurrirán por las calles del municipio y por la Dehesa Boyal, con salida en la calle Batalla de Bailén, a la altura de la Biblioteca Municipal Miguel Hernández.



Habrà tres modalidades:

1º XI Carrera Solidaria de la Ilusión:

Se realizará un recorrido de 10.000 m. La salida será a las 10:00 en la calle Batalla de Bailen de

Collado Villalba (frente a la Biblioteca Municipal), bordeará la Dehesa y recorrerá las calles principales de Collado Villalba.

Es una carrera competitiva, cronometrada mediante chip. Se tomarán los tiempos de llegada de todos los participantes y posteriormente podrán descargarse un certificado de participación con el tiempo empleado en realizar el recorrido

2º XI Caminata Popular. Para todas las personas de cualquier edad y con discapacidad. saldrá a las 10:00 h. de la Calle Batalla de Bailen y recorrerá las calles principales de Collado Villalba

ORGANIZA:



PATROCINA:



COLABORA:



3º Carreras Infantiles. Con salida a las 12:00 h.

Plazo de inscripción:

- **Online:** hasta el 21 de septiembre. A las 12:00 h
- Se podrán realizar inscripciones el día de la carrera siempre antes de 45 minutos de la salida

Número de cuenta aportaciones voluntarias: ES 31 3058 1929 44 2720002541 en el que pueden hacer la aportación voluntaria

Más información: <https://fundacionpitalopez.es/xi-carrera-solidaria-de-la-ilusion/>

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

Taller “Conocerme mejor, cuidarme y escucharme”

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

El autoconocimiento como herramienta esencial para el bienestar físico, mental y emocional, y en la realización de nuestras metas personales. Se practicarán técnicas de meditación y relajación. Impartido por Asun Llanos.

Fechas: del 29 de septiembre al 1 de diciembre

Horario: miércoles. De 12 a 13:30 horas

Lugar: Aula de Formación Mujer

Precio: actividad gratuita previa inscripción

NUEVOS RETOS, NUEVAS OPORTUNIDADES
SEPTIEMBRE DICIEMBRE 2021

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

Búsqueda de empleo
Informática
Actividades para familias
Comunicación en red
Talleres de bienestar, Autocuidados, Lectura y escritura,
Cultura de género, Relaciones de pareja, Deporte...

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
ÁREA DE LA MUJER
Centro Polifuncional
Pza. del Príncipe de España, s/n
Collado Villalba
Tf. 91 851 97 45

Comunidad de Madrid
UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo impulsa el empleo

COLLADO VILLALBA
CAPITAL DE LA MUJER

Más información en:
www.colladovillalba.es/servicios-municipales/mujer
Ayudas del Plan Madrid de Empleo para el emprendimiento y el negocio del Programa Operativo
de la Consejería de Empleo para el emprendimiento 2014-2020

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:

<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org

Taller “Lideresas II”

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

A pesar de los condicionantes que la sociedad ha impuesto en muchas ocasiones, la aportación de las mujeres a la ‘res pública’ es fundamental y merece ser destacada. El taller pretende iluminar y visibilizar la obra de mujeres líderes en ámbitos de la empresa, organizaciones internacionales, el arte, el poder social, la literatura y la defensa de los derechos de las mujeres como Agripina, Gloria Steinem, Emilia Pardo Bazán, Cocó Chanel, Eleanor Roosevelt. Impartido por Úrsula Martí. Para mujeres y hombres.

Fechas: del 30 de septiembre al 18 de noviembre

Horario: jueves. De 10 a 11:30 horas

Lugar: Aula de Formación Mujer

Precio: actividad gratuita previa inscripción

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:

<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org

Escuela de Bienestar

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

Con este taller se aborda parte de la tarea de mejorar las condiciones mentales para proporcionar sentimientos de satisfacción y tranquilidad. Se tratarán las relaciones tóxicas, fortalezas y debilidades, valores, límites y asertividad.

Imparten: Marina Alcañiz y María Gómez - Universidad Camilo José Cela. Master Psicología Clínica.

Fechas: del 4 al 25 de octubre

Horario: lunes. De 17 a 19 horas

Lugar: Aula de Formación Mujer

Precio: actividad gratuita previa inscripción

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:

<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org

Taller Mujeres y Salud: Iniciación a la marcha nórdica

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

Ser consciente de cómo te mueves es la base de este deporte que se está imponiendo por su facilidad y buenos resultados. El ritmo constante y en armonía que se adquiere con su práctica nos permite regular la respiración, trabajar todos los músculos y aunar cuerpo y mente liberando pensamientos. Se puede practicar en cualquier lugar, es excelente para perder peso y ganar amistades si la realizas en equipo. Sólo se precisan dos bastones de senderismo.

En colaboración con la Concejalía de Deportes

Fechas: del 8 al 29 de octubre

Horario: viernes. De 10 a 12 h.

Lugar: Sala de Prensa de la Ciudad Deportiva. Calle Las Águedas, s/n

Precio: actividad gratuita previa inscripción

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:

<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org



Taller de consumo: nuevas tarifas de gas, electricidad

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

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.

Fechas: 5 de octubre

Horario: martes. De 10 a 11:30 horas

Lugar: Aula de Formación Mujer

Precio: actividad gratuita previa inscripción

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:

<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org

Taller 'Pequeños gestos: micromachismos, vida cotidiana y multiculturalidad'

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

Actividad para reflexionar ante situaciones, comportamientos y pequeños gestos desde la proximidad de lo cotidiano y con una mirada multicultural que aportará una visión más rica. Para mujeres y hombres.

En colaboración con el Centro de Educación de personas adultas "El Pontón"

Fechas: del 6 al 20 de octubre

Horario: miércoles. De 10:30 a 12 horas

Lugar: Biblioteca CEPA Pontón. Calle Asturias, 3

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:

<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org

Taller "Tiempo y espacio en calma"

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

Este tiempo de pandemia ha conllevado un replanteamiento de nuestras vidas en lo cotidiano, obligándonos a parar y analizar la organización de los tiempos y los espacios de trabajo y de convivencia. El término "ahimsa" plantea poner el foco en el buen trato, la escucha y los cuidados con calma y buen hacer.

Para mujeres y hombres.
Impartido por Rubi Alonso

Fechas: del 6 de octubre al 10
noviembre

Horario: miércoles. De 17 a 19
horas

Lugar: Aula de Formación Mujer

Precio: actividad gratuita previa
inscripción

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:
<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta
de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org



Taller “comedoras emocionales: alimentación y felicidad”

Actividades de la Concejalía de Mujer. 4º Trimestre 2021

La comida como forma de gratificación y refugio para el bienestar propio tiene mayor incidencia en mujeres que en hombres. En el taller se hablará de vitaminas, glucosa, buenos hábitos, recetas...y también se presentará el ‘real food’, un movimiento que defiende el consumo de productos naturales (frutas, verduras, legumbres, pescados, huevos,..) frente a los procesados

Fechas: 7 y 14 octubre

Horario: jueves. De 12 a 13 horas

Lugar: Aula de Formación Mujer

Precio: actividad gratuita previa inscripción

Inscripciones: cumplimentar documento accesible en:
<https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>

Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta
de medios tecnológicos: 91 851 97 45 igualdad@ayto-colladovillalba.org

Inscripción actividades deportivas Curso 2021- 2022

Las inscripciones se realizarán online, para facilitar la tramitación a los usuarios, lo que evitará colas y esperas innecesarias.

El 13 de septiembre se abre el plazo de inscripción para la **Escuelas Deportivas Infantiles**, que comenzarán sus clases el día 15 de septiembre.

Esta temporada se presentan dos nuevas disciplinas: ajedrez y patinaje en línea; que se unen a la oferta de años anteriores: atletismo, baloncesto, acrobática, bádminton, esgrima, fútbol sala, fútbol, gimnasia rítmica, judo, kárate, natación, patinaje, taekwondo, triatlón, voleibol y natación sincronizada.

Por otra parte, las actividades deportivas municipales de adultos comenzarán el día 1 de octubre.

Actividades adultos: cursos de natación, aikido, baile activo, boxeo, ciclobike, esgrima, fitness acuático, fitness SPA, GAP, gimnasia acuática para la tercera edad, gimnasia de mantenimiento, kárate, natación correctiva espalda, natación embarazadas, natación opositores, natación sincronizada, pilates, pilates agua y yoga.

Más información e inscripciones:

<http://www.colladovillalba.es/es/informacion-actividades-concejalia-de-deporte.html>

X Premio de artes plásticas realizadas por personas con discapacidad. Fundación ANADE

Con la convocatoria de este certamen, la Fundación ANADE, con la colaboración del Ayuntamiento de Collado Villalba, pretende fomentar el arte y la creatividad entre el colectivo de personas con otras capacidades.

Las obras son de temática y técnica libres. En los meses de noviembre y diciembre se realizará una exposición de las obras seleccionadas en la Casa de Cultura de Collado Villalba. Además,



la Fundación ANADE promoverá, durante los años 2021 y 2022, diversas exposiciones de la obra recibida.

Requisitos: puede participar cualquier persona que tenga un certificado de discapacidad emitido por un organismo oficial. Deben presentarse obras originales, que no hayan sido premiadas en otros certámenes o premios

Plazo de presentación: hasta el 15 de octubre de 2021

Más información y bases completas:

<http://www.colladovillalba.es/recursos/doc/actualidad1/2021/abril/bases-x-premio-artes-plasticas-fundacion-anade.pdf>

XVII Premio Internacional de Cuentos escritos por personas con discapacidad. Fundación ANADE

El objetivo de este certamen se centra en fomentar la lectura y la creación literaria entre las personas con discapacidad intelectual, física, orgánica y sensorial o enfermedad mental. “De esta forma intentamos ocupar el tiempo de ocio en temas creativos que les permitan acceder al mundo de la cultura e integrarse socialmente en medios normalizados”, indican desde ANADE.

El tema de los cuentos es libre. Deberán estar escritos en una sola hoja por una sola cara. La editorial Fundación Anade editará un libro que incluirá los mejores cuentos presentados al Premio. Los premios se entregarán en un acto a celebrar en la Consejería de Cultura de la Comunidad de Madrid, a finales de año.

Requisitos: puede participar cualquier persona que tenga un certificado de discapacidad emitido por un organismo oficial. Deben presentarse obras originales, que no hayan sido premiadas en otros certámenes o premios

Plazo de presentación: hasta el 12 de octubre de 2021

Más información y bases completas:

<http://www.colladovillalba.es/recursos/doc/actualidad1/2021/julio/festival-cuentos-anade-2021.pdf>

Únete a Protección Civil

El Ayuntamiento de Collado Villalba anima a cualquier vecino con interés por desempeñar un voluntariado o prestar desinteresadamente un servicio a los demás, a unirse a la Agrupación Local de Protección Civil.



Quienes estén interesados en conocer con mayor detalle la labor de Protección Civil o deseen incorporarse a la Agrupación en calidad de voluntarios pueden consultar la web municipal:

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

O contactar con la sede local en el teléfono **91 850 11 93**