

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
F. 918 50 95 30  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



## PROGRAMA

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
F. 918 50 95 30  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

### CAMPAÑA DE APOYO A EMPRESAS LIDERADAS POR MUJERES

Con el fin de fomentar el autoempleo y emprendimiento de las mujeres y el apoyo a autónomas, propietarias de pequeños comercios o microempresas. Comprende actuaciones de **Asesoramiento personalizado y talleres. Julio, septiembre y octubre.**

⇒ **Asesoría:** previa cita en **91-851 58 89** ó en [asesoriaemprendimientomujeresvillalba@impulsa.es](mailto:asesoriaemprendimientomujeresvillalba@impulsa.es)

⇒ **Talleres on-line:** información e inscripciones en **91-851 97 45**

**"Todo lo que debo saber antes de poner en marcha una tienda on-line"** 24 sept. 10:30 – 13 h.

**"Oportunidades de negocio en la situación actual"** 7 octubre. 10:30- 13 h.



### VISUALÍZATE: taller de creación de fotografías con el móvil

En este taller el teléfono móvil será nuestra herramienta de creación para darnos voz y visibilizarnos utilizando los recursos técnicos y expresivos que nos ofrece. Empezaremos un viaje donde descubrir cómo obtener imágenes atractivas, elaborar nuestro discurso, ser agentes de cambio y liberar nuestro potencial creativo.

**23 SEPT-28 OCTUBRE**

**Miércoles, 11:45 a 14 h**

**Aula Formación Mujer**

### TALLER "GESTIÓN DEL TIEMPO EN TIEMPOS DE CAMBIO"

Reflexión acerca del tiempo en femenino y herramientas para lograr gestionarlo de la manera más eficaz en nuestro beneficio. Con ejemplos reales. Para mujeres y hombres. **Taller impartido por Úrsula Martí.**

**24 SEPT-26 NOVIEMBRE**

**Jueves, 10:30 a 12 horas**

**ON-LINE**

### TALLER "EMOCIONES II"

La regulación emocional es clave para ajustar nuestro estado de ánimo y sentimientos a nuestros objetivos. Profundizaremos en la percepción y el reconocimiento emocional (sensaciones, emociones básicas, comportamientos diferenciados hombres/mujeres), su función, gestión y estrategias de regulación.

**28 SEPT-19 OCTUBRE**

**Lunes, 12 a 13:30 horas**

**Aula Formación Mujer**

**COLABORA: UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA (MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO)**



**COLLADOVILLALBA**  
AYUNTAMIENTO

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
F. 918 50 95 30  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

### TALLER HUERTOS Y JARDINES ECOLÓGICOS EN OTOÑO

Siendo los jardines y pequeños huertos espacios para el disfrute de mujeres y hombres, su mantenimiento recae mayoritariamente en los hombres, pudiendo ser una labor placentera para ambos y cuya práctica reporta beneficios más allá del cuidado de las plantas. Aprenderemos cuestiones básicas, ayudando a descubrir nuevas capacidades: uso de herramientas, fertilización y mantenimiento en otoño, los insectos y los pájaros como aliados, obtención y conservación de semillas, plantas aromáticas... taller práctico para mujeres y hombres.

**29 SEPT- 22 OCTUBRE**

**Martes y jueves, 16:30 a 19 h**

**Centro de Iniciativas Municipales y Huertos educativos y de ocio municipales (Entrada por C/ Rincón Eras, 10)**



### TALLER "HUELLAS DEL TIEMPO II"

Facilitar otras miradas tras el **confinamiento** y su exigencia de replantear la forma de vida, la organización de los tiempos y los espacios de trabajo y convivencia en un tiempo record y por un tiempo no previsible. Buscar nuevos alicientes para conectar con la confianza interna y moverse por nuevos caminos. Explorar cambios para vivir un tiempo de calidad: dedicarnos a lo que nos importa, mueve y motiva, sea cual sea el contexto externo que toque vivir. Para mujeres y hombres. **Impartido por Rubi Alonso.**

**1 OCTUBRE – 5 NOVIEMBRE**

**Jueves, 17 a 19 h**

**Aula Formación Mujer**



### TALLER "MOVIL-IZADAS Y TABLET-EADAS"

**Para sacar mayor partido a tu móvil y tableta.** Llamadas telefónicas, correo electrónico, conexión a redes sociales, uso de apps, descarga y visualización de archivos, firma y dni electrónicos, importancia y seguridad de la red, herramientas digitales y portales para la **búsqueda de empleo.**

**6 OCTUBRE – 14 NOVIEMBRE**

**Martes y miércoles, 17 a 20 horas**

**Aula Formación Mujer**

### TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA "EMMA"

Estudio de EMMA, obra maestra de la narrativa del S. XIX y una de las grandes novelas de **Jane Austen** donde analizar el perfil de las mujeres victorianas trazando una comparativa con la época actual para revisar logros y demandas sociales por conquistar. Para mujeres y hombres.

**6-27 OCTUBRE**

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

**Aula Formación Mujer**

**COLABORA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN**



**COLLADOVILLALBA**  
AYUNTAMIENTO

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
F. 918 50 95 30  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

### CONCIERTO EN FAMILIA: SOMOS INCREIBLES

Taller musical donde incentivar nuevos valores, actitudes y comportamientos que promuevan relaciones de igualdad y buen trato.

Para menores de 3 a 12 años acompañados de persona adulta.

**9 OCTUBRE**

**Viernes, 18:30 a 19:30 h.**

**Lugar por determinar**

**CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA**



### TALLER de cultura y género "VERANO SIN HOMBRES"

Trabajar el libro de **Siri Hustvedt** nos permite conocer la literatura de la última escritora **Premio Princesa de Asturias 2019** y a sus protagonistas, mujeres de dos generaciones distintas, cuyos secretos de feminidad nos permiten ver la evolución del peso social de las mujeres en nuestra época. Para mujeres y hombres.

**13 - 27 OCTUBRE**

**Martes, 10 a 12 horas**

**Biblioteca Centro de Educación de Personas Adultas "El Pontón"**

**COLABORA Grupo Literarias- CEPA "El Pontón"**



### 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)**

**20 OCTUBRE - 22 DICIEMBRE**

**Martes, 9 a 11 h.**

**Sala reuniones Servicios Sociales (1ª planta Centro Polifuncional)**

### FAMILY-CHEF

Para aprender a compartir tareas y comer de forma divertida. **Ven con tu familia a elaborar desayunos y meriendas saludables.** Haremos pan artesanal, pastel de chocolate, bocatas sabrosos y un baile de frutas y frutos secos. **Para niñas y niños a partir de 4 años acompañados.**

**3 - 12 NOVIEMBRE**

**Martes y jueves, 17:30 a 19:30 h**

**Centro de Juventud (C/Rincón de las Eras, 10)**

**COLABORA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA**

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
F. 918 50 95 30  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

### CUENTA-CUENTOS DE ANIMACIÓN A LA LECURA "FAMILIAS EN FAMILIA"

Taller participativo diseñado para compartir lecturas y reflexiones sobre los ejemplos de diversidad que nos ofrece la literatura atendiendo al derecho a la familia en la literatura. **Para niñas y niños a partir de 4 años acompañados.**

**10, 17 Y 24 NOVIEMBRE**

**Martes, 18 a 19 h.**

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

**COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES Y CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA**

### CONCIERTO EN FAMILIA: VAMOS A CONSTRUIR MUNDO

Espectáculo musical que celebra el valor de la amistad, la igualdad más allá del género y la procedencia, la diversidad y la importancia de cuidar el planeta.

Para menores de 3 a 12 años acompañados de persona adulta.

**19 NOVIEMBRE**

**Jueves, 18:30 a 19:30 h.**

**Lugar por determinar**

**CONMEMORACIÓN DE LOS DERECHOS DE LA INFANCIA EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA.**



### TALLER GESTIÓN TIEMPO FUTURO

Una gestión eficiente de nuestro tiempo mejora nuestra calidad de vida. Hablaremos de conocernos mejor, aprender a priorizar nuestras actividades diarias. Estereotipos y roles de género que influyen en la organización, el reparto de tareas domésticas y el espacio personal. Identificar situaciones que pueden generar estrés en el ámbito personal y profesional. Conciliación y corresponsabilidad. **Se entregará Guía-Calendario para completar el trabajo en aula.** Para mujeres y hombres.

**20 Y 27 NOVIEMBRE**

**Viernes, 10 a 12 h.**

**AULA MUJER**

## Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n  
28400 Collado Villalba - Madrid  
T. 918 51 97 45  
F. 918 50 95 30  
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

### TALLER CREANDO REDES: participación social y política de las mujeres en la vida local.

Dirigido a hombres y mujeres pertenecientes a Asociaciones del municipio, se persigue exponer, explorar, profundizar y generar debate interno en torno a la igualdad y la participación social. Estrategias y modelos de intervención. **Se entregará Manual para completar el trabajo en aula.**

**3 DICIEMBRE**

**Jueves, 11 a 13:30 h.**

**AULA MUJER**



### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: A partir del 15 de septiembre

- Inscripciones:

Cumplimentar documento accesible en <http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/mujer> y remitir al correo [inscripcionesmujervillalba@gmail.com](mailto:inscripcionesmujervillalba@gmail.com)

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

El programa puede variar en función de normas dictadas por la autoridad sanitaria.

**Se aconseja** la no participación de colectivos vulnerables como medida de prevención (mayores 60 años/embarazadas/enfermedad pulmonar/personas inmunodeprimidas/afecciones cardiovasculares /diabetes/hipertensión/insuficiencia renal/enfermedad hepática/obesidad mórbida/ afecciones médicas no controladas).



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
*El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro*



Comunidad  
de Madrid



**COLLADOVILLALBA**  
AYUNTAMIENTO