

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 21 de enero
On-line: <http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/mujer>

Presencial: 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



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género



Pacto de Estado



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA, RELACIONES CON LAS CORTES E IGUALDAD

Más información en: www.colladovillalba.es

FAMILY-CHEF

Compartir tareas y comer de forma divertida en familia elaborando desayunos y meriendas saludables. Jugaremos mientras hacemos pan artesanal, bocatas sabrosos y un baile de frutas y frutos secos.



Para niñas y niños a partir de 4 años acompañados.

HORARIO: Miércoles, de 17:30 a 19:30 horas **FECHAS:** 4- 18 mayo

LUGAR: CASA DE JUVENTUD (C/ Rincón de las Eras, 10)

COLABORA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA

TALLER de FONTANERÍA Y AUTONOMÍA PERSONAL: "DESATASCANDO"

Adquirir conocimientos básicos de fontanería para ganar autonomía en el espacio doméstico con independencia de lo que la tradición impone. Para mujeres y hombres. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Jueves, de 12 a 13:30 horas **FECHAS:** 5 mayo – 2 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer

TALLER "MUJERES, SALUD MENTAL Y PATOLOGÍAS ASOCIADAS"

Nuestros actos, nuestra voluntad y sentimientos son producto de la física, la química y el medio que nos rodea y el cerebro es el órgano que dirige.

En su funcionamiento intervienen factores que pueden convertirse en la solución a un problema grave o en la llave de entrada a problemas más profundos. **HORARIO:** Jueves, de 18 a 19:30 horas

FECHAS: 7 - 19 mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORA Cristina Arribas (Enfermera Atención Primaria IMSALUD)

TALLER DE LECTURA CREATIVA "CRISTINA PERI-ROSSI: habitaciones privadas y propias"

Más de 50 años de trayectoria avalan a esta cuentista, poeta y novelista uruguaya último Premio Cervantes. La obra de Peri-Rossi nos habla de soledad, cuestiona el tradicional amor romántico que genera codependencia y anima a buscar otros horizontes. **HORARIO:** Martes, de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 10 – 31 mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORA CLUB DE LECTURA - CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN



TALLER "RECICLAMOS"

Desde la creatividad de las mujeres, fomentar su capacidad para la autoproducción. Materiales cotidianos tienen un uso más allá del que le damos.

Con este taller pretendemos concienciar en el desarrollo medio-ambiental sostenible de nuestro entorno elaborando objetos decorativos a partir de folletos publicitarios y cápsulas de café.

HORARIO: Martes, de 12 a 14 horas **FECHAS:** 10 y 17 mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORAN ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS Y ELENA MARÍN LUQUE



GYMKHANA EN FAMILIA

Mediante actividades y juegos colaborativos pondremos en práctica el trabajo en equipo, la planificación, la diversión en familia, la toma de decisiones de todos sus miembros, la igualdad de trato y la idea de crecer en familia de forma sana y con una comunicación fluida.

Para peques preferentemente de 4 a 8 años acompañados.

HORARIO: Martes, de 17:30 a 19 horas **FECHAS:** 17- 31 mayo

LUGAR: BIBLIOTECA MUNICIPAL SANGHO PANZA (C/ Espinarejo, 2)

COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES-CONCEJALÍA DE CULTURA

EXPOSICIÓN

"BRECHA SALARIAL DE GÉNERO"

Desigualdad laboral entre mujeres y hombres:

Qué es, causas y soluciones

CENTRO POLIFUNCIONAL

Pza. Príncipe de España, s/n

21 al 25 de febrero



TALLER "LABORATORIO DE BIENESTAR: relajación y cuidados"

Mindfulness, meditación, visualizaciones, respiraciones yóguicas, relajación muscular progresiva, relajación autógena, ... para recuperar nuestro bienestar, sentirnos más equilibradas, visibilizar lo invisible y descubrir nuestras fortalezas. **Impartido por Asun Llanos.**

HORARIO: Miércoles, de 10 a 11:30 horas **FECHAS:** 2 febrero – 4 mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

TALLER "TECHOS DE CRISTAL Y DE CEMENTO"

La dificultad de conciliar la vida personal y profesional y la existencia de parámetros patriarcales que contribuyen a que las mujeres no abandonen la senda establecida, trae como consecuencia enfrentarse no ya a un techo de cristal, sino de cemento. ¿Qué mujeres han sido capaz de traspasarlo? ¿Cómo han podido lograrlo? ¿Ha supuesto un avance para el resto de las mujeres?

Impartido por Úrsula Martí.

HORARIO: Jueves, de 10 a 11:30 horas **FECHAS:** 3 febrero – 7 abril

LUGAR: 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.

HORARIO: Viernes, de 9 a 11 horas

FECHAS: 4 febrero – 8 abril **LUGAR:** Aula Mujer

IMPARTE: Antonio Gamonal (Psicólogo Servicios Sociales municipales)

TALLER UN VIAJE A DOS: del enamoramiento al amor

¿Qué es una pareja? Explorar nuestras vivencias emocionales, la relación con nuestros primeros objetos de amor, la aparición de conflictos y la comunicación asertiva para relaciones más satisfactorias en igualdad. Ser conscientes de la socialización de género nos ayuda a prevenir enfrentamientos y llevar a buen término el viaje.

HORARIO: Lunes, de 12 a 13:30 horas

FECHAS: 14 febrero – 21 marzo **LUGAR:** Aula Mujer

Financiado con cargo a los fondos recibidos en Comunidad de Madrid del Mº de Igualdad

MEJORANDO NUESTRO INGLÉS - EMPOWERED WOMEN

Facilitar a las participantes el estudio de un idioma para entender y entenderse en el desarrollo de tareas cotidianas. **Para mujeres con vocabulario básico.**

HORARIO: Lunes, de 18:30 a 20 horas **FECHAS:** 14 febrero- 6 junio

LUGAR: Aula Formación Mujer **COLABORA:** ISABEL CORBALÁN

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. Te enseñaremos ejercicios para recuperar memoria perdida, ganar capacidad de concentración, lenguaje, razonamiento, ... Con preferencia **mujeres no jubiladas.**

HORARIO: Martes, de 10 a 11:30 horas **FECHAS:** 15 febrero- 26 abril

LUGAR: Aula Formación Mujer

IMPARTE: Carolina Ochando (Psicóloga Servicios Sociales municipales)

TALLER "TIEMPO PARA CREAR"

Vamos a concedernos la oportunidad de parar y replantear cómo vivimos. Profundizar en la gestión del tiempo para mejorar nuestra calidad de vida y fortalecemos desde una mirada creativa, alegre y de género.

Para mujeres y hombres. Taller impartido por Rubi Alonso.

HORARIO: Jueves, de 17 a 19 horas **FECHAS:** 17 febrero- 24 marzo

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER "MÁS AUTÓNOMAS, MENOS DEPENDIENTES: enganche emocional, más allá del apego"

Cómo identificar nuestra parte más dependiente, porqué nos sucede y cómo mejorar para no repetir el mismo comportamiento.

HORARIO: Lunes, de 16:30 a 18 horas **FECHAS:** 1 marzo – 5 abril

LUGAR: Aula Formación Mujer

IMPARTEN: Marina Alcañiz y María Gómez

Universidad Camilo José Cela (Master Psicología Clínica)

TALLER "MUJERES EN LA MÚSICA Y EL BAILE: AZUCAR Y PIMIENTA"

Personalidades de distintos campos musicales para configurar un espacio multicultural donde (re)descubrir talentos y crear lazos: Celia Cruz, Lola Flores, Niña Pastori, Estrella Morente, Alicia Alonso, Carmen Amaya, Gloria Isabel Ramos, Mireia Barrera, ... **Incluye audiciones, iniciación a instrumentos, vocalización, introducción al solfeo y lenguaje musical.**

HORARIO: Lunes, de 10 a 11:30 horas **FECHAS:** 7- 28 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

TALLER "TEJIENDO REDES"

Porque participando transformamos, hablaremos de la importancia de crear espacios de apoyo mutuo, escucha y esparcimiento pero también de implicación y defensa de intereses, de las mujeres como motor de la participación y de las barreras y logros que conlleva. Conoceremos iniciativas creadas por y para mujeres con la premisa confirmada y real de nuestro poder para mejorar la convivencia.

HORARIO: Viernes, de 11:30 a 12:30 h.

FECHAS: 11- 25 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

TALLER autonomía: NAVEGANDO POR INTERNET

Internet entró en nuestras vidas y se ha quedado para facilitar la comunicación con el entorno. Aprenderemos cuestiones fundamentales para mejorar nuestra autonomía y sacar el máximo provecho: desde la identificación y firma de documentos (**DNI electrónico, certificado y firma digital, Cl@ve pin y pin 24 horas**), la seguridad en la red (**compras, identidad digital, cookies**) o la elección del móvil o portátil más adecuado, desarrollando habilidades digitales libres de estereotipos. **Para mujeres y hombres. Acudir con móvil, tableta u ordenador portátil.**

HORARIO: Martes, de 16:30 a 18 horas **FECHAS:** 15 marzo – 5 abril

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER "COMUNICANDO desde mis valores"

Espacio donde practicar habilidades de comunicación y mejorar la capacidad de expresión y recepción para establecer relaciones más saludables, sinceras y humanas.

HORARIO: Viernes, de 9 a 11 horas **FECHAS:** 25 marzo- 20 mayo **LUGAR:** Aula Mujer

IMPARTE: Antonio Gamonal (Psicólogo Servicios Sociales municipales)

TALLER autonomía: APLICACIONES DE LA INFORMÁTICA EN LA VIDA COTIDIANA

Conocimientos y habilidades digitales necesarias para incrementar y mejorar la autonomía personal desde una mirada de género. **Utilidades más comunes del editor de textos Word** (trabajos administrativos, redacción de escritos, esquemas y tablas de contenidos, Curriculum Vitae, tarjetas de visita, álbum de fotos, ...), **Power Point** (comunicación de ideas e información visual gráficas, imágenes, audios, ...), **gestiones en páginas de la Administración pública** (Hacienda, Seguridad Social, Catastro, Ayto. Collado Villalba, ...) **Para mujeres y hombres.**

HORARIO: Martes, de 16:30 a 18 horas **FECHAS:** 19 abril – 7 junio

LUGAR: Aula 2 Centro de Iniciativas Municipales (C/ Rincón de las Eras, 10)

AULA DE EMPLEO PARA MUJERES 2.0: nuevas oportunidades

Preparación, planificación y asesoramiento para salir del desempleo y afrontar la búsqueda de trabajo en las mejores condiciones. Autoconocimiento y análisis del perfil personal y profesional (capacidades y competencias). Objetivo profesional. Recursos de formación. Dónde buscar empleo: recursos públicos y privados, información y empleo en la Red. Herramientas para la creación de Curriculum V. en internet. Redes sociales y empleo. Pruebas de selección. La entrevista.

Las participantes deben acudir con su teléfono móvil, tableta y/o ordenador portátil.

HORARIO: Jueves, de 9:30 a 11:30 horas **FECHAS:** 21 abril – 9 junio

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER "TELÉFONO MÓVIL Y NUEVA MIRADA: empoderamiento digital para generar autonomía"

Con el móvil nos informamos, comunicamos o expresamos con imágenes. Aprenderemos competencias técnicas en su uso para estimular el conocimiento propio y del entorno próximo y desarrollar habilidades artísticas y expresivas: **aplicaciones y herramientas para hacer fotos y retocarlas (Open cámara y Snapseed) y gestión de documentos e imágenes en el móvil y en la nube. Buscaremos nuevas formas de MIRAR lo que nos cuesta ver en lo cotidiano** libres de estereotipos sexistas relativos a la asignación de tareas a hombres y a mujeres dentro y fuera del hogar. **Para mujeres y hombres.**

HORARIO: Miércoles, de 11:30 a 14 horas **FECHAS:** 27 abril – 8 junio

LUGAR: Aula Formación Mujer

