



COLLADO  
**Villalba**  
CAPITAL DE LA SIERRA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

A partir del  
**8 de septiembre** de 9 a 14 h

**ÁREA DE MUJER**

Centro Polifuncional  
Pza. del Príncipe de España, s/n  
Collado Villalba Tlf. 91 851 97 45



[www.colladovillalba.es](http://www.colladovillalba.es)

Esta programación puede estar sujeta a cambios.

## ENCUENTROS TEMÁTICOS Y CULTURALES.

Exposición de diversas materias con breve coloquio de opinión. GRUPO AUTOGESTIONADO.

**HORARIO:** Miércoles, de 12 a 14 horas **FECHA:** Inicio 14 septiembre

**LUGAR:** Sala Reuniones Mujer.

## MUJERES EN RED COMPARTIENDO TIEMPO Y ESPACIO

### PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS

¿Te gusta salir de tu entorno?

VEN A VERNOS a partir del 28 de septiembre

**Reunión del grupo:** miércoles a las 12: 30 horas.

Aula 4 Centro Mayores.

Inscripciones en Área de Mujer

## CÍRCULO DE MUJERES ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre. GRUPO AUTOGESTIONADO.

**HORARIO:** Viernes, de 10 a 12 horas **FECHA:** Inicio 2 septiembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

El Área de Mujer agradece su colaboración a las Áreas municipales de Servicios Sociales Desarrollo Local y Mayores.



*Las mujeres nacen con el tiempo expropiado (M<sup>a</sup> Ángeles Durán) porque mujeres y hombres empleamos nuestro tiempo de forma distinta y su distribución evidencia diferencias en calidad de vida y oportunidades.*

*El tiempo personal queda reducido frente a las horas dedicadas al trabajo y a las tareas domésticas y de cuidado y la gestión de su uso es un derecho. Son necesarias actuaciones para armonizar tiempo familiar, personal y*

*laboral que nos ayuden a pensar más allá de los horarios y situar el tiempo de las personas en la base de un nuevo modelo social.*



COLLADO  
**Villalba**  
CAPITAL DE LA SIERRA

CONVIVENCIA EN  
IGUALDAD Y AUTONOMÍA

GESTIONAR EL TIEMPO  
PARA VIVIR MEJOR

CUARTO  
TRIMESTRE  
2016

CAMPAÑAS

Ilustraciones: Kalacheva - IV PLAN DE IGUALDAD

# GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

## LABORATORIOS DE EMOCIONES Y TIEMPO

Gestionar el tiempo es gestionar la vida. Ser libre para decidir cómo emplear tu propio tiempo y espacio **conociéndote a través de tus emociones**. Armonizar cuerpo-mente para vivir mejor. Para mujeres y hombres. **Impartido por Asunción Llanos.**

### • GRUPO I

**HORARIO:** Lunes y Miércoles, de 12 a 13:30 horas

**FECHAS:** 19 septiembre – 26 octubre

**LUGAR:** Aula 1 Centro Mayores

### • GRUPO II

**HORARIO:** Lunes y Miércoles, de 17 a 18:30 horas

**FECHAS:** 19 septiembre – 26 octubre

**LUGAR:** Aula 1 Centro Mayor

## TALLER “EL ARTE DE DECIR NO” (II)

Tomando como punto de partida ejemplos de **mujeres emprendedoras que han triunfado en diferentes ámbitos a lo largo de la Historia**, reflexionaremos sobre los usos del tiempo en función del sexo. Para mujeres y hombres. **Taller impartido por Úrsula Martí.**

**HORARIO:** Jueves de 11 a 12:30 horas **FECHAS:** 29 septiembre – 27 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

## TALLER “PÁRATE Y VIVE: el movimiento slow”

Entender la serenidad y la tranquilidad como forma de vida y como arma inmejorable para combatir el estrés y la monotonía, mediante un ritmo vital más lento y meditado, abandonando hábitos poco saludables como el consumo de alimentos procesados y pseudoalimentos y abogando por el reencuentro con las tradiciones culinarias dentro de nuestro ritmo de vida acelerado. Analizar esta nueva filosofía de vida desde el uso diferenciado del tiempo por sexo. Para Mujeres y hombres. **Impartido por Adriana Ramírez Quiróz.**

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

**FECHAS:** 27 septiembre – 18 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer



# CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMIA

## CURSO “ENREDARTE: NUEVAS TECNOLOGÍAS Y AUTONOMÍA”

**Iniciación a la informática:** Programas y aplicaciones de ofimática (Procesador de textos, Hoja de Cálculo, Presentaciones), Internet y búsqueda de información, Correo electrónico: creación de cuenta y uso. **Mejorar el uso de Dispositivos móviles:** teléfonos móviles y smartphones, PDA, tabletas, Videoconsola portátil, reproductores de música. Para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Martes y jueves, de 17 a 19 horas

**FECHAS:** 20 septiembre – 25 octubre

**LUGAR:** Aula Informática. Centro Municipal de Mayores

## TALLER “CAMBIANDO EL MUNDO: autonomía y desarrollo personal”

Desde el autodiagnóstico y el análisis de la situación personal, desarrollar al máximo competencias y habilidades, incrementando el nivel de satisfacción y bienestar. Promover relaciones igualitarias en el contexto doméstico. Adquirir conocimientos prácticos para el ámbito doméstico que permitan generar autonomía. Para mujeres y hombres. **Impartido por Rubi Alonso.**

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

**FECHAS:** 20 septiembre – 18 octubre

**LUGAR:** Aula 1 Centro Mayores

## TALLER “MANTENIMIENTO DEL JARDÍN”

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, calendario de siembra y cosecha, diseño y planificación del jardín, creación de un pequeño huerto urbano ecológico,...Taller práctico para mujeres y hombres.

**HORARIO:** Jueves, de 16:30 a 19:30 horas

**FECHAS:** 22 septiembre – 27 octubre

**LUGAR:** Centro de Iniciativas Municipales y Huertos educativos y de ocio municipales (Entrada por C/ Adelfas)

## ELECTRICIDAD BÁSICA Y SISTEMAS DE SEGURIDAD ELÉCTRICA EN EL HOGAR + REPRESENTACIÓN TEATRAL: ACTUAMOS POR LA CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR

Actividad donde reflexionar acerca de los estereotipos y roles de género que condicionan las relaciones sociales y familiares de mujeres y hombres, adquiriendo conocimientos para una mayor autonomía en la vida cotidiana.

Programa compuesto por un **Taller práctico** donde aprender qué es un diferencial, cómo se produce un cortocircuito, cómo funciona un interruptor... y una **representación teatral** donde expertos en artes escénicas muestran situaciones para trabajar el cambio de actitud, favoreciendo la presencia de las mujeres en actividades etiquetadas como masculinas y fomentando en los hombres la reflexión y aceptación de la incorporación de la mujer en todos los ámbitos.

**HORARIO:** Martes, de 18:30 a 19:30 horas

**FECHAS:** 4 – 18 octubre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer + Teatro Casa de Cultura

**COLABORAN:** Francisco Ruíz Martín y Paulino Salgado

## GRUPO DE MEDITACIÓN PARA MUJERES

Facilitar un espacio y un tiempo propio donde añadir calidad a tu vida. **Para mujeres con conocimientos y práctica básica de meditación (Yoga, mindfulness, taichi...).**

**HORARIO:** Martes, de 9:30 a 10:30 horas

**FECHAS:** 20 septiembre – 29 noviembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Adriana Ramírez

## MEJORANDO NUESTRO INGLÉS

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:** 26 septiembre – 5 diciembre

**PRUEBA DE NIVEL:** 16 septiembre, 12 horas

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Isabel Corbalán

## CHARLAS – COLOQUIO NUTRICIÓN Y SALUD

• 30 septiembre. **DESMONTANDO MITOS ALIMENTARIOS:** analizaremos con espíritu crítico alimentos de uso cotidiano (leche, huevo, pan, aceite/mantequilla/margarina, alimentos integrales y light, alimentos “ecológicos”,...)

• 28 octubre. **OBESIDAD INFANTIL:** educando a nuestras hijas e hijos en buenos hábitos.

• 25 noviembre. **DULCE Y SANA NAVIDAD:** manteniendo nuestra alimentación y nuestra salud bajo control en las Navidades.

**HORARIO:** Viernes, 11 – 12 horas (último viernes de mes)

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Adriana Ramírez

## TALLERES DE AJEDREZ PARA MUJERES

Fomentar el deporte femenino a través de una actividad al margen de estereotipos. Aprender a divertirse con un método diferente.

• **GRUPO I. INICIACIÓN.**

**HORARIO:** Miércoles, de 11 a 12:30 horas

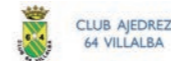
**FECHAS:** 5 octubre – 30 noviembre

• **GRUPO II. CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS**

**HORARIO:** Lunes, de 11 a 12:30 horas

**FECHAS:** 3 octubre – 28 noviembre

**LUGAR:** Club Ajedrez 64 (C/ Real, 24. Bajos del Pontón)



MUJERES ACTIVAS

## 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. Aprende qué es y cómo incorporarlo a tu vida cotidiana.

**HORARIO:** Martes, de 9 a 11 horas

**FECHAS:** 11 octubre – 20 diciembre

**LUGAR:** Aula 2 Centro Mayores

**COLABORA:** Salvador Casado (Médico de Familia) y SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES

## CHARLA- COLOQUIO “ALIMENTACIÓN Y ESTILOS DE VIDA PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE MAMA”

¿Puede la alimentación reducir el riesgo? Una parte destacable de las muertes en España es debida a una dieta inadecuada y al sedentarismo. Hábitos nutricionales durante el proceso oncológico.

**HORARIO:** : Miércoles, de 12 a 13:30 horas

**FECHAS:** 19 octubre **DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA**

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** : Cristina Arribas (Enfermera) // ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER de Collado Villalba.

## TALLER “LOS ALIMENTOS FUNCIONALES ¿MÁS QUE ALIMENTOS?”

Más allá de su función nutritiva, tienen acciones fisiológicas beneficiosas para el organismo y contribuyen a reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas. **Alimentos naturales** como el aceite de oliva, el yogur, los frutos secos o **alimentos de diseño** como la leche enriquecida con calcio, huevos con omega3, cereales con fibra y minerales..., pueden ser especialmente útiles en determinadas etapas de la vida de las mujeres.

**HORARIO:** Jueves, de 18:30 a 20 horas

**FECHAS:** 20 octubre – 24 noviembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Cristina Arribas (Enfermera)

## APRENDO A GUSTARME: TALLER SOBRE IMAGEN CORPORAL

Qué es la imagen corporal y qué factores influyen en su desarrollo a lo largo de la vida. Técnicas y estrategias para realizar una valoración ajustada del cuerpo, una mejor aceptación de la propia imagen y una mayor autoestima.

**HORARIO:** Viernes, de 12 a 13 horas

**FECHAS:** 28 octubre – 25 noviembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Aida López y Pedro Altungy (Psicólogo@s)

## ESCUELA DE MADRES: familia y educación afectivo-sexual

¿Cómo hablas con tus hijas e hijos del tema? ¿Sabes a qué edad es mejor comenzar a tratarlo? ¿Qué le vas a contar el primer día de su regla a tu hija?... Ven y te orientaremos.

**HORARIO:** Lunes, de 9:30 a 11 horas

**FECHA:** 7 de noviembre

**LUGAR:** Colegio Público ROSA CHACEL (C/ Santa. Teresa, 12)

**COLABORA:** ASOCIACIÓN CANDELITA

## TALLER “RECICL-ARTE: mujeres en la defensa del medio natural”.

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 latas, cartón y tela. Regalos navideños personales con conciencia medioambiental.**

**HORARIO:** lunes, de 10:30 a 12:30 horas

**FECHAS:** 7 – 28 noviembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS y Edita Vivanco

## TALLER “LA RUEDA DE LA VIDA”

Para que tu vida vuele es necesario hacerte amiga de las emociones básicas: miedo, tristeza y enfado.

**HORARIO:** Miércoles, de 18 a 19:30 horas

**FECHAS:** 9 – 23 noviembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Isabel Rodríguez (Experta en Inteligencia emocional)

## TALLER “MANDALAS Y MUDRAS: del estrés a la calma”

Acerca a las participantes al mundo de la *relajación* mediante la técnica oriental del dibujo de **mandalas y los mudras**, movimientos de yoga que se realizan con los brazos y las manos.

**HORARIO:** Viernes, de 10:30 a 12 horas

**FECHAS:** 11 y 18 de noviembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORA:** Asun Llanos (Experta en Naturopatía)

## AULA DE EMPLEO: NUEVAS OPORTUNIDADES

**Potenciar en las mujeres el acceso al mercado de trabajo.** Las mujeres y el empleo. Habilidades psico-laborales para afrontar la búsqueda. Entrevista de trabajo. Elaboración de CV. Búsqueda de Empleo a través de Internet. Networking. Emprendedoras.

**HORARIO:** lunes, 9:30 – 11:30 horas

**FECHAS:** 24 octubre a 12 diciembre

**LUGAR:** Aulas de Formación Mujer, Centro de Iniciativas Municipales y CEPI

**COLABORAN:** CEPI Collado Villalba y CIM

## TALLER “FIESTAS TRADICIONALES EN DIFERENTES CULTURAS”

La Fiesta del Cordero, la Navidad, el Día de los Muertos mexicano y el papel de las mujeres. Ven a degustar un té y dulces navideños.

**HORARIO:** Miércoles, 10 – 11:30 horas

**FECHA:** 14 diciembre

**LUGAR:** Aula Formación Mujer

**COLABORAN:** Ouarda, Adriana Ramírez y Asociación Candelita

## FUTBOL FEMENINO EN COLLADO VILLALBA.

¿Te interesa incorporarte a un equipo de fútbol femenino federado en activo? Escribe a [cucvillabafeminas@gmail.com](mailto:cucvillabafeminas@gmail.com)  
**COLABORA:** FUNDACIÓN PATROCINIO DEPORTIVO.COM

