



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

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^a 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 ruede 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
COLABORA: FUNDACIÓN PATROCINIO DEPORTIVO.COM