

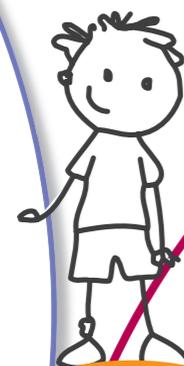
ÁREA DE MUJER

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

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

A partir del 17 de enero
de 9 a 14 h.

www.colladovillalba.es



ENCUENTROS TEMÁTICOS Y CULTURALES.

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

HORARIO: Miércoles, de 12 a 13:30 horas

FECHA: Inicio 11 enero **LUGAR:** Sala Reuniones Mujer.

PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS

¿Te gusta salir de tu entorno? VEN A VERNOS a partir del 18 de enero

Reunión del grupo: miércoles a las 12: 30 horas. Aula 4 Centro Mayores.

Inscripciones en Área de Mujer.

MUJERES EN RED
COMPARTIENDO
TIEMPO Y ESPACIO

CIRCULO
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 13 enero

LUGAR: Aula Formación Mujer

FUTBOL FEMENINO EN COLLADO VILLALBA.

¿Tienes entre 10 y 20 años y quieres incorporarte a una **Escuela de fútbol**? Escribe a: cucvillalbabafeminas@gmail.com
¿Te interesaría realizar Cursos subvencionados al 50% de **Arbitraje y de Entrenamiento** de la Real Federación de Fútbol de Madrid? Escribe a: ffmvillalba@hotmail.com

COLABORA: FUNDACIÓN PATROCINIO DEPORTIVO.COM

El Área de Mujer agradece su colaboración a las Áreas municipales de Servicios Sociales, Cultura, 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.***

CAMPAÑAS

GESTIONAR EL TIEMPO
para vivir mejor

CONVIVENCIA
en igualdad
y autonomía



2017

GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

TALLER “TÉCNICAS DEL BUEN VIVIR: tiempo para ti”

Desde el autodiagnóstico, fomentar estrategias de cambio en los ámbitos personal, familiar y profesional para desarrollar al máximo competencias y habilidades, incrementando el nivel de satisfacción y bienestar. Es tiempo de cuidarse, definir metas y objetivos, planificar, organizar, delegar, corresponsabilizar, priorizar... Para mujeres y hombres. **Impartido por Rubi Alonso.**

HORARIO: Martes, de 17 a 19 horas **FECHAS:** 7 febrero – 28 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer.

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: Miércoles, de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 8 febrero – 17 mayo

LUGAR: Aula Formación Mujer

• GRUPO II

HORARIO: Miércoles, de 17 a 18:30 horas

FECHAS: 8 febrero – 17 mayo

LUGAR: Aula Formación Mujer.

TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA “MÚSICA DE CÁMARA”

Tomar conciencia de la necesidad de gestionar el tiempo personal como un derecho a través de la **lectura** de la novela **Música de Cámara**, de Rosa Regás, y la **creación de pequeños textos.** Taller práctico para hombres y mujeres.

HORARIO: Martes de 10:30 a 12 horas **FECHAS:** 14 marzo – 4 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer.

TALLER “CONTRA EL TIEMPO”

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 10:30 a 12 horas **FECHAS:** 30 marzo – 8 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer

TALLER “GUÍA PRÁCTICA DE GESTIÓN DEL TIEMPO: organiza tu semana de manera más eficaz”

¿Cuánto dura una semana? Desde la introspección, la reflexión sobre el uso social del tiempo y dando prioridad a actividades que nos hacen sentir satisfacción y plenitud, te ayudaremos a diseñar una semana acorde con los objetivos que te plantees. **Se entregará una Guía práctica editada para apoyar el taller.** Para Mujeres y hombres. **Impartido por Adriana Ramírez Quiróz.**

HORARIO: Viernes, de 10:30 a 12 horas **FECHAS:** 26 mayo y 2 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer.

CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMÍA

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, Laptop. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Martes y jueves, de 18 a 20 horas

FECHAS: 14 febrero – 27 abril

LUGAR: Aula Informática. Centro Municipal de Mayores

TALLER “HUERTO Y 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, labores de primavera: acolchado/abonado/siembra/sustratos/transplante/poda/esquejes/plantación/tratamientos fitosanitarios, calendario de siembra ...Taller práctico para mujeres y hombres.

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

FECHAS: 23 marzo – 25 mayo

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

TALLER: “CLAVES PARA EL BIENESTAR: AUTONOMÍA Y DESARROLLO PERSONAL”

A partir del autoconocimiento, aprender a desarrollar competencias y habilidades, incrementando el nivel de satisfacción y bienestar, identificar y manejar emociones para mejorar la convivencia e incrementar la autoestima promoviendo relaciones igualitarias. Desmontar ideas y compartir responsabilidades en el entorno próximo. **Aprender a realizar tareas que permitan ganar autonomía en el espacio doméstico con independencia de lo que la tradición impone.** Incluye bricolaje básico y ebanistería en el hogar. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Martes, de 10 a 12 horas

FECHAS: 18 abril – 6 junio

LUGAR: Aula Formación Mujer



MUJERES ACTIVAS

TALLERES “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

LUGAR: Sala Reuniones de Servicios Sociales

FECHAS:

• **GRUPO I:** 24 enero – 21 marzo

• **GRUPO II:** 28 marzo – 6 junio

IMPARTEN: Salvador Casado (Médico de Familia) y Antonio Gamonal (Servicios Sociales municipales)

TALLER “SALUD Y MUJERES: CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO, NUEVAS SITUACIONES”

Diseñado con el objetivo de ampliar el conocimiento sobre los cambios que se producen en el aparato genito-urinario...cuidado y recuperación del suelo pélvico, manejo de incontinencias de esfuerzo, sexualidad, técnicas para fortalecerlo.

HORARIO: Jueves, de 18 a 19:30 horas

FECHA: 26 enero – 9 febrero

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Cristina Arribas (Enfermera)

TALLER “SALUD Y MUJERES: ALIMENTACIÓN PARA EL DESCANSO// ALIMENTACIÓN PARA MANTENER PESO DE MANERA SALUDABLE”

Los buenos hábitos en la alimentación nos ayudan a dormir bien y a sentirnos a gusto con nuestro propio cuerpo: temas fundamentales para conseguir calidad de vida.

HORARIO: Jueves, de 18 a 19:30 horas

FECHAS: 23 febrero y 2 marzo

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Cristina Arribas (Enfermera)

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, 18:30 a 20 h.

FECHAS: 30 enero – 5 junio

PRUEBA DE NIVEL: 30 enero, 17:30 horas

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Isabel Corbalán.

TALLER “TEJERES Y SABERES: iniciación al ganchillo y punto con agujas”

¿Te animas a coger las agujas y el ganchillo? Tejer a mano en grupo es altamente recomendable: mejora nuestro estado anímico, aporta calma, nos relacionamos, iniciamos nuevas amistades... **Para mujeres y hombres.**

HORARIO: Miércoles, de 18:30 a 20 horas

FECHAS: 1 febrero – 29 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORAN: Mabel Barreda y Sonia Cano

TALLER “COMUNICACIÓN NO VERBAL”

Los gestos, las posturas, la expresión de las emociones, el tono de voz ayudan a comunicarnos con nuestro entorno y nos identifican, en muchos casos, como mujeres y hombres. El taller nos proporcionará habilidades para mejorar el lenguaje no verbal al margen de estereotipos y diferencias educacionales. Incluye ejercicios prácticos. **Para mujeres y hombres.**

HORARIO: Jueves, de 12 a 13:30 horas

FECHAS: 2 febrero – 2 marzo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORA: UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA. MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MULTICULTURAL.

Combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida a través del ejercicio físico en un espacio donde fomentar las relaciones entre mujeres de distintas nacionalidades del municipio.

HORARIO: Jueves de 9 a 10:30 horas

FECHAS: 2 febrero - 8 junio **LUGAR:** Aula 3 Centro Mayores

COLABORA: ASOCIACIÓN CANDELITA

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. Objetivo profesional. Entrevista de trabajo. Elaboración de CV. Búsqueda de Empleo a través de Internet. Networking. Emprendedoras.

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

FECHAS: 6 febrero - 27 marzo

LUGAR: Aulas de Formación Mujer, Cantera de Empresas y CEPI

COLABORAN: AD Los Molinos, CEPI Collado Villalba y Concejalía de Desarrollo Local

TALLER MUSICOTERAPIA

Trabajar la sensibilidad y energía femenina ayudando a desbloquear zonas afectadas a través de la música.

HORARIO: Viernes, de 12 a 13 horas

FECHAS: 10 – 24 febrero **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORA: Eliezer Arias Álvarez.

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: Martes, de 16 a 17:30 horas

FECHAS: 14 – 28 febrero

LUGAR: Colegio Público ANTONIO MACHADO

(C/ Ignacio González, 15)

COLABORA: ASOCIACIÓN CANDELITA // AMPA Y CEIP ANTONIO MACHADO

TALLER “LOS INSTRUMENTOS MUSICALES: MUJERES DANDO LA NOTA”

A pesar de ser una mujer la patrona de la música, Sta. Cecilia, las figuras femeninas de este arte han sido invisibilizadas en muchas ocasiones. Incluye audiciones de mujeres intérpretes para identificar y diferenciar instrumentos y su uso en una pieza de música clásica.

HORARIO: Miércoles, de 13 a 13:45 horas

FECHAS: 15 y 22 marzo

LUGAR: Aula Escuela de Música municipal (C/ Juan XXIII, 15)

COLABORA: Clara López (Profesora de música, movimiento y solfeo - ESCUELA MÚSICA MUNICIPAL)

TALLER “CÓMO MEJORAR LAS RELACIONES CON NUESTRO ENTORNO: COMUNICACIÓN EFICAZ”

Es la habilidad para escuchar y no enviar mensajes contradictorios o ambiguos y supone el éxito o fracaso de nuestra interacción con las demás personas. En la comunicación están presentes estereotipos tradicionales generados por las condiciones de vida que diferencian a hombres y mujeres. Con este taller se pretende reforzar y encuadrar las nuevas realidades que se quiere transmitir.

HORARIO: Martes, de 17 a 18 horas

FECHAS: 18 abril - 9 mayo

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORAN: Aída López y Pedro Altungy (Psicólog@s)

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 20 horas

FECHAS: 19 abril – 3 mayo

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Isabel Rodríguez (Experta en Inteligencia emocional)

TALLER “BARRO VIOLETA”

En su origen artesano, hombres y mujeres compartieron los procesos de fabricación de ídolos de arcilla, la vajilla elemental y otros útiles primitivos pero, con la evolución a sociedades gremiales, los hombres acapararon la cadena de producción. Espacio para fomentar las relaciones entre mujeres autóctonas e inmigrantes del Municipio creando un objeto decorativo.

HORARIO: Miércoles, de 12 a 13:30 horas

FECHAS: 3 Y 10 mayo

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORAN: Conchi Rodríguez y 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 cartón, botellas de refrescos, papel de periódico...**

HORARIO: Viernes, de 11:30 a 14 horas

FECHAS: 5 – 19 mayo

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORAN: ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS y Elena Marín Luque

TALLER “ENTRE NOSOTRAS: quérete, cuídate y ama saludablemente”

Conocernos a nosotras mismas, aumentar autoestima, lograr que nuestras relaciones sean más saludables y en igualdad. Para mujeres que no hayan realizado este taller anteriormente.

HORARIO: Lunes, de 10:30 a 12 horas

FECHAS: 8 mayo – 19 junio

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Pto. Mcpal. Ob. Reg. de Violencia Género

TALLERES DE RELAJACIÓN

Aprender a positivar pensamientos negativos y a prevenir situaciones de ansiedad a través de técnicas de relajación. **Las mujeres pueden verse afectadas por mayores niveles de ansiedad y tensión nerviosa y, a menudo, necesitan desarrollar formas más efectivas para afrontar el día a día.**

FECHAS: 8 mayo – 5 junio **LUGAR:** Aula Formación Mujer

• **GRUPO I:** Lunes, de 12 a 13:30 horas

• **GRUPO II:** Lunes, de 16:30 a 18 horas

COLABORA: UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA. MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO

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

Acercar 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: Miércoles, de 10:30 a 12 horas

FECHAS: 24 y 31 de mayo **LUGAR:** Aula Formación Mujer

COLABORA: Asun Llanos (Experta en Naturopatía).