



NUEVOS RETOS, NUEVAS OPORTUNIDADES

SEPTIEMBRE  
DICIEMBRE  
2021

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

Búsqueda de empleo

Informática

Actividades para familias

Comunicación en red

Talleres de bienestar, Autocuidados, Lectura y escritura,  
Cultura de género, Relaciones de pareja, Deporte...

## PROGRAMA

### TALLER “CONOCERME MEJOR, cuidarme y escucharme”

El autoconocimiento como **herramienta esencial** para nuestro bienestar físico, mental y emocional y en la realización de nuestras metas personales. Se practicarán técnicas de meditación y relajación. **Impartido por Asun Llanos.**

**29 SEPT- 1 DICIEMBRE**

**Miércoles, 12 a 13:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### TALLER “LIDERESAS II”

A pesar de los condicionantes que la sociedad ha impuesto en muchas ocasiones, la *aportación de las mujeres a la res pública* es fundamental y merece ser destacada. El presente taller pretende iluminar y visibilizar la obra de mujeres líderes en ámbitos de la empresa, organizaciones internacionales, el arte, el poder social, la literatura y la defensa de los derechos de las mujeres como *Agripina, Gloria Steinem, Emilia Pardo Bazán, Cocó Chanel, Eleanor Roosevelt, ...* **Impartido por Úrsula Martí. Para mujeres y hombres.**

**30 SEPT- 18 NOVIEMBRE**

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

**Aula de Formación Mujer**

### ESCUELA DE BIENESTAR

Partimos de lo dicho por la Organización Mundial de la Salud (**OMS**) “*La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano*”, al que nosotras completamos **“de todas las mujeres”**. Con este taller abordamos parte de la tarea de mejorar las condiciones mentales para proporcionar sentimientos de satisfacción y tranquilidad. Hablaremos de relaciones tóxicas, fortalezas y debilidades, valores, límites y asertividad.

**4-25 OCTUBRE**

**Lunes, 17 a 19 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**IMPARTEN Marina Alcañiz y María Gómez - Universidad Camilo José Cela (Master Psicología Clínica)**



## 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 de CONSUMO: nuevas tarifas de gas, electricidad

Taller práctico donde aprender a leer **facturas** y conocer aspectos a tener en cuenta al **contratar los servicios, cómo ahorrar energía en casa y qué es el Bono social**. Si te es posible, trae tus facturas.

**5 DE OCTUBRE**

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

**Aula Formación Mujer**



### TALLER "PEQUEÑOS GESTOS: micromachismos, vida cotidiana y multiculturalidad".

En ocasiones (más de las deseables), las mujeres somos invisibles en los talleres mecánicos, en los concesionarios de coches,... ¿Cuántas veces has oído: "Qué suerte, tu marido te ayuda", "Madre y "padrazo", "corres como una niña"?...actividad donde reflexionar ante situaciones, comportamientos y pequeños gestos **desde la proximidad de lo cotidiano** y con una **mirada multicultural que nos va a aportar una visión más rica**. **Para mujeres y hombres**.

**6- 20 OCTUBRE**

**Miércoles, 10:30 a 12 horas**

**Biblioteca CEPA PONTÓN (C/ Asturias, 3)**

**EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO DE EDUCACION DE PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"**



### TALLER "TIEMPO Y ESPACIO EN CALMA"

Este tiempo de pandemia nos ha traído un replanteamiento de nuestras vidas en lo cotidiano, obligándonos a parar y analizar la organización de los **tiempos y los espacios de trabajo y de convivencia**. Este hecho nos trae una oportunidad para reflexionar y revisar nuestras formas de vida, a veces demasiado **estresantes**. Nos introduciremos en el término "**ahimsa**", que plantea poner el foco en el buen trato, la escucha y los cuidados con calma y buen hacer. Tiempos de calidad versus tiempos rápidos. Tiempos trepidantes versus tiempos en calma. Espacios de estrés y maltrato versus espacios de calma. **Para mujeres y hombres**. **Impartido por Rubi Alonso**.

**6 OCTUBRE - 10 NOVIEMBRE**

**Miércoles, 17 a 19 horas**

**Aula de Formación Mujer**



### TALLER “COMEDORAS EMOCIONALES: alimentación y felicidad”

La comida como forma de afrontamiento, gratificación y refugio para el bienestar propio tiene mayor incidencia en mujeres que en hombres. Hablaremos de vitaminas, glucosa, buenos hábitos, recetas...y también te presentaremos a **real food**, un movimiento que defiende el consumo de productos naturales (frutas, verduras, legumbres, pescados, huevos,...) frente a los procesados.

**7 Y 14 OCTUBRE**

**Jueves, 12 a 13 horas**

**Aula Formación Mujer**

### Taller CARMEN LAFORET. La mujer nueva, más allá de *Nada*.

Se cumple el centenario del nacimiento de Carmen Laforet (Las Palmas, 1921-Majadahonda, 2004), una de las escritoras más importantes de la literatura española contemporánea. El éxito de su primera novela, *Nada*, publicada en 1945 ha eclipsado el resto de la obra de la autora. Es momento de revalorizar parte de su obra posterior, en este caso la novela *La mujer nueva* (1955), una obra imprescindible. Impartido por Úrsula Martí.

**8 y 15 OCTUBRE**

**Viernes, 11 a 12:30 horas**

**ON-LINE: ZOOM.**

### Taller Mujeres y Salud: INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Ser consciente de cómo te mueves es la base de este **deporte** que se está imponiendo por su facilidad y buenos resultados. El ritmo constante y en armonía que se adquiere con su práctica nos permite **regular la respiración, trabajar todos los músculos y aunar cuerpo y mente liberando pensamientos**. Se puede practicar en cualquier lugar, es excelente para perder peso y ganar amistades si la realizas en equipo. **Sólo se precisan dos bastones de senderismo.**

**8 - 29 OCTUBRE**

**Viernes, 10 a 12 horas**

**Sala de Yoga. Ciudad Deportiva (C/ Las Águedas, s/n)**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE DEPORTES**



### Taller ALFABETIZACIÓN DIGITAL

Se pretende dotar de **conocimientos informáticos básicos** para la realización de gestiones cotidianas con autonomía: **manejo de smartphones y ordenadores, uso de correo electrónico, descarga de apps, introducción a redes sociales, plataformas educativas, acompañamiento de menores en procesos online de aprendizaje, seguridad digital.**

**13 OCTUBRE - 1 DICIEMBRE**

**Miércoles, 10 a 13 horas**

**Aula 2. Área de Empleo, Formación, Creación de Empresas y Desarrollo Local (C/ Rincón de las Eras, 10)**

## 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 didáctico en familia CIENCIA DIVERTIDA: ellas tienen talento

Diseñado para que peques y mayores sean coprotagonistas de la experiencia. La tatarabuela científica llega a una isla, en principio desierta, repleta de desafíos que los supera con sus divertidos experimentos, haciendo del taller un tiempo de aprendizaje basado en la celebración en familia. **Para menores de 5 a 12 años acompañados de persona adulta.**

**13 OCTUBRE**

**Miércoles, 17:30 a 19 horas**

**CASA DE JUVENTUD E INFANCIA**

**CELEBRACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA**

### TALLER DE BÚSQUEDA DE EMPLEO POR LAS REDES: COMPETENCIA DIGITAL, SMARTPHONE E INTERNET

Dedicado a mejorar la empleabilidad de las mujeres a través de la **búsqueda de oportunidades laborales por internet**. Las participantes deben acudir con su teléfono móvil y cargador y ser usuarias de correo electrónico

**18 Y 25 DE OCTUBRE**

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

**Aula Formación Mujer**

**EN COLABORACIÓN CON**



### TALLER "TEATRINO: inglés divertido"

Con el objetivo de facilitar a las y los participantes el estudio de un idioma desde el juego y la participación dinámica, descubriendo nuestras propias capacidades expresivas y comunicativas. **Para mujeres y hombres.**

**19 OCTUBRE – 30 NOVIEMBRE**

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

**Aula Formación Mujer**

**IMPARTE DE MANERA VOLUNTARIA Marina Benito**

### DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA 19 de octubre

#### LA PACIENTE Y SU ENTORNO

- **COLOCACIÓN DE LAZOS:** Centro Polifuncional/Concejalía municipal Mayores/ Ayto. Collado Villalba.

- **Charlas + coloquio posterior**

PROGRAMA DEPRECAM. HABLAR DE CÁNCER SIGNIFICA CAMBIOS Y ADAPTACIONES: afecta a familia, amistades, entorno laboral/El temor o desconocimiento puede ser contagioso y generar miedos irrealistas/Es bueno que la vida continúe su cauce normal/Restablecimiento y adaptación a los cambios/ Cómo ayudar a la paciente, cómo normalizar, dónde acudir/Mejorar la calidad de vida de la paciente.

- Ponentes:
  - **Concha Martínez Guinea** (Enfermera. Centro Salud Sierra Guadarrama)
  - **Estefanía Romero** (Psico-oncóloga. Dpto. Psicosocial AECC Madrid)
- 10- 11:30 horas
- 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



- **MESA INFORMATIVA**
  - Entrada Centro Polifuncional
  - 9:45 – 12 h.

### COLABORAN:

**CENTRO SALUD SIERRA GUADARRAMA**  
**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER MADRID**  
**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER DE COLLADO VILLALBA**



**CENTRO DE SALUD**  
**"SIERRA DE GUADARRAMA"**

### 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. **Imparte Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales)**

**22 OCTUBRE-17 DICIEMBRE**

**Viernes, 9 a 11 horas**

**Aula de Formación Mujer**

**EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES**

### Taller de lectura creativa LAS MUJERES Y LORCA

Federico Garcia Lorca presenta de una forma tan nítida la realidad de la mujer española del Siglo XX, con una carga tan emocional y profunda como pocos genios de la literatura han sido capaces de hacerlo. **Yerma, Rosita, Mariana, Bernarda, Agustina... muchas de ellas tienen casi cien años, pero Lorca quiso que se quedaran entre nosotras para recordarlas, analizar y no repetir su sufrimiento. Su narrativa es plenamente actual. La lectura de La casa de Bernarda Alba nos lo confirmará. Para mujeres y hombres.**

**26 OCTUBRE-16 NOVIEMBRE**

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

**Aula de Formación Mujer**

**COLABORAN DESAYUNOS LITERARIOS Y CLUB LECTURA CONCEJALÍA MUNICIPAL EDUCACIÓN**

### Taller "ENTRE CUENTOS" . PROGRAMA CELEBRACIÓN DERECHOS DE LA INFANCIA

Textos seleccionados nos hablarán de las miradas sobre las mujeres y las niñas que existen en la literatura infantil actual y tradicional. **Cuenta-cuentos para fomentar la lectura y la convivencia.** Para menores a partir de 4 años acompañados/as.

**8 – 29 NOVIEMBRE**

**Lunes, 17:30 a 18:30 horas**

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

**COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA) y CONCEJALÍA DE INFANCIA**



**COLLADOVILLALBA**  
AYUNTAMIENTO

### TALLER RELACIONES DE PAREJA: hasta que la vida nos separe

La socialización de género está presente en la forma de vincularnos afectivamente al formar una pareja. Desde este taller te facilitaremos instrumentos para **prevenir la aparición de conflictos, favorecer la comunicación** y, así, **relacionarnos de una manera más saludable. Para mujeres y hombres.**

**15 - 29 NOVIEMBRE**

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

**Aula Formación Mujer**

### TALLER CADA DÍA ME QUIERO +: ahora me toca a mi

Desde la propia experiencia, trabajaremos autoestima, habilidades sociales y de comunicación, respuestas ante la ansiedad y el estrés y educación para la salud como estrategias para afrontar la gestión del tiempo personal como derecho propio.

**Se entregará Agenda para completar el trabajo en aula.**

**Para mujeres y hombres.**

**25 NOVIEMBRE - 16 DICIEMBRE**

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

**Aula Formación Mujer**



### TALLER ACERCANDO LOS TRÁMITES ADMINISTRATIVOS ON-LINE

Se pretende facilitar conocimientos y habilidades digitales básicas para la realización de trámites administrativos habituales como la *Obtención del Certificado digital, Clave Pin y/o clave permanente y Gestiones con la Administración: SEPE, INSS, Madrid Salud,...*

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

Se precisa que, **antes del 29 de noviembre**, las participantes tendrán que **haber solicitado cita presencial** para acreditar su identidad a efectos de obtener **la cl@ve permanente y el certificado digital**. Para ello, tras su inscripción en el taller, recibirán correo electrónico donde se especifican instrucciones.

**29 NOVIEMBRE - 20 DICIEMBRE**

**Lunes, 9:30 - 11:30 horas**

**Aula Formación 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



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

<http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/mujer>

- **Inscripciones:** cumplimentar documento accesible en <https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>
- **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.

