

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 17 de Enero
<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



Programa cofinanciado al 40% por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+),
en el marco del Programa Operativo de la Comunidad de Madrid para el periodo 2021-2027

Más información en: www.colladovillalba.es

NUEVAS TÉCNICAS EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO: estrategias para el éxito

Programa dedicado a facilitar a las mujeres el
acceso al mercado de trabajo:

Objetivo profesional, formación orientada al
empleo, actualización de currículum vitae, como
realizar una buena entrevista, búsqueda de
empleo en las redes sociales.

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

Asistencia en función de intereses y necesidades.

13 ABRIL-1 JUNIO

Jueves, 10 a 12 horas

Aula Formación Mujer



Taller de MAPAS MENTALES

Los mapas mentales como representaciones
gráficas para conocerte, establecer
prioridades y centrarte en un objetivo
para su desarrollo.

Uso de mandalas para el proceso creativo.

13 - 27 ABRIL

Jueves, 17:30 a 19:30 horas

Aula de Formación Mujer
COLABORA ANA DOS SANTOS
(arteterapeuta)



GRUPO DE INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde compartir con
otras mujeres y añadir calidad a tu vida.

14 ABRIL- 9 JUNIO

Viernes, 11 a 12 horas

Aula de Formación Mujer
COLABORA AMPARO FERRERO

Taller MOVILÍZATE:

teléfono móvil y vida cotidiana

El móvil se ha convertido en una
herramienta imprescindible en la
comunicación y el desarrollo de
muchas de nuestras actividades.

Taller programado para fomentar
confianza y autonomía y afianzar
conocimientos: ajustes del dispositivo,

compras seguras (paypal, bizum,
Android wallet, apps bancos,...),

privacidad en internet, identificación digital
(Cl@ve PIN y DNle), aplicaciones útiles
para la vida cotidiana (gestión tiempo,

compartir archivos y documentos,
mensajería móvil, navegación web
Admón.pública,...), brecha digital de género.

Para mujeres y hombres.

Acudir con móvil Android.

17 ABRIL - 29 MAYO

Lunes, 11:30 - 13:30 horas

Aula Formación Mujer

Taller ¿CÓMO TE VES EN EL ESPEJO? ... (Re) pensándonos y legitimándonos

Los cánones de belleza tratan de establecer la
imagen de las mujeres condicionando
pensamientos y comportamientos.

En el taller trabajaremos la respuesta a la
exigencia social desde el respeto hacia nuestro
propio cuerpo pues cómo nos percibimos, cómo
nos hablamos y cómo actuamos son los pilares
de nuestro bienestar y autocuidado, al margen
de lo que quieran imponer.

17 y 24 ABRIL - Lunes, 18:30- 19:30 horas

Aula de Formación Mujer

Imparte Sara Dominguez

U. Camilo José Cela

(Master Psicología
Clínica)



Taller de comunicación "ESCUCHAMOS Y TOMAMOS LA PALABRA"

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

Imparte Antonio Gamonal
(psicólogo Servicios Sociales municipales)

24 MARZO-12 MAYO

Viernes, 9:30 a 11 horas

Aula de Formación Mujer

EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA
DE SERVICIOS SOCIALES

Taller SEGUIR EN EL CAMINO...

Diversidad de dinámicas y vivencias nos
harán reflexionar y ser conscientes del
derecho al uso del tiempo personal y cómo
ejercerlo mientras aprendemos a disfrutar
de lo que la naturaleza y el entorno que
nos rodea nos ofrecen.

Para mujeres y hombres.

8 MAYO-5 JUNIO

Lunes, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer



Taller de lectura y escritura creativa DESCUBRIENDO A MARTA SANZ

Marta Sanz (Madrid, 1967) es una de
nuestras autoras actuales más prolíficas y
relevantes comprometida con empoderar a
las mujeres desde las palabras.
Palabras que (de) construyen cuerpos,
identidades, memoria... y que abren la puerta
a nuevos lenguajes para habitar un mundo
en cambio constante. A partir de la lectura
de algunos de sus textos, iniciaremos un
diálogo para pensar (pensarnos) cómo
queremos estar en él y cómo las palabras
del otro pueden llegar a limitarnos.

9 - 30 MAYO - Martes, 10 a 11:30 horas

Aula Formación Mujer

COLABORAN DESAYUNOS LITERARIOS

Y CLUB LECTURA

CONCEJALÍA MUNICIPAL EDUCACIÓN



Conquistando
Espacios,
Construyendo
Igualdad

PRIMER SEMESTRE

2023



Taller CONQUISTANDO TIEMPO Y ESPACIO

El tiempo y el espacio no se pueden controlar pero sí podemos desarrollar habilidades que nos permitan vivir el tiempo en plenitud y conquistar los espacios, tanto físicos como simbólicos, que nos pertenecen por derecho. Biografías de mujeres relevantes que fueron capaces de crear un tiempo propio y desarrollarse íntegramente en su propio espacio nos servirán como ejemplo. Impartido por **Úrsula Martí**. Para mujeres y hombres. **26 ENERO- 30 MARZO** Jueves, 10 a 11:30 horas Aula de Formación Mujer

Taller de autonomía "ÑAPEANDO"

Nuestro hogar es un espacio vivo, muchos de los enseres de la vivienda dan respuesta a nuestras necesidades cotidianas pero su uso también produce su desgaste y, en ocasiones, averías que pueden perturbar nuestra tranquilidad y nuestro bolsillo. Nos proponemos adquirir conocimientos y competencias de **fontanería, electricidad y ahorro energético** para el mantenimiento y reparación de nuestra vivienda con independencia de lo que la tradición impone.



GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género. **31 ENERO- 6 JUNIO** Martes, 10 a 11:30 horas Sala de reuniones Área Mujer

Taller EJERCICIOS DE VITALIDAD

Los ejercicios de vitalidad ayudan a elevar la energía y a eliminar las tensiones físicas y emocionales. Son posturas sencillas y fáciles de ejecutar que, en algunas ocasiones, van acompañadas de movimientos y sonidos e inspiradas en los cinco elementos de la naturaleza, espacio, aire, fuego, agua y tierra con el objetivo final de potenciar el autocuidado y fomentar un papel activo en nuestro bienestar. **2- 23 FEBRERO** Jueves, 17 a 18:30 horas Aula de Formación Mujer

Además, para contribuir al consumo eficiente de la energía y reducir el impacto medioambiental, tendremos en cuenta ciertas pautas para que estas ñapas sean sostenibles y ecológicas. Para mujeres y hombres. **30 ENERO- 27 FEBRERO** Lunes, 10 a 11:30 horas Aula de Formación Mujer

Taller MI TIEMPO. MI VIDA

Vivimos en sociedades con un ritmo trepidante, sociedades demandantes y exigentes focalizadas en la productividad y el logro de objetivos donde el tiempo es siempre un recurso escaso y más aún si adoptamos una mirada de género. Con toda esta presión externa, el foco de nuestra atención suele estar puesto en el exterior y muy poco en el interior y en las necesidades y ritmos propios. En este taller nos proponemos un tiempo de pausa, una oportunidad para reflexionar y revisar nuestras formas de vida, nos introduciremos en el concepto de nesting, de buscar tiempo para disfrutar de actividades sencillas, compartir con la familia, amistades, jugar, leer o no hacer nada, en definitiva, romper inercias de la rueda estresante que nos impone lo cotidiano. Para mujeres y hombres. Impartido por **Rubi Alonso**. **6 FEBRERO - 13 MARZO** Lunes, 17 a 19 horas Aula de Formación Mujer



Taller Soy YO la que importa

Recorrido por la re-construcción de la autoestima de manera sólida, eficaz y duradera. Qué podemos hacer por nosotras mismas, en la relación con los demás y cómo actuar en consecuencia. **8 - 22 FEBRERO - Miércoles, 10:30 a 12 horas.** Aula formación mujer. Imparte **José A. Yaguachi - Universidad Complutense (Master Psicología Clínica)**

Taller 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. En este taller te enseñaremos ejercicios para recuperar memoria perdida, ganar capacidad de concentración, lenguaje, razonamiento... **Con preferencia mujeres no jubiladas.** Imparte **Carolina Ochoa (psicóloga Servicios Sociales municipales)** **7 FEBRERO - 28 MARZO** Martes, 11:30 a 13 horas Aula Formación Mujer EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

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. Imparte **Antonio Gamonal (psicólogo Servicios Sociales municipales)** **3 FEBRERO-17 MARZO** Viernes, 9:30 a 11 horas Aula de Formación Mujer EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES



Taller APRENDAMOS A DORMIR

¿Por qué necesitamos dormir? Hábitos de sueño. Factores que influyen. Ciclo sueño-vigilia. Uso de medicamentos. **16 FEBRERO- 2 MARZO** Jueves, 11:30- 13 horas Aula de Formación Mujer Imparte **Carlos Ibisate** Universidad Camilo José Cela (Master Psicología Clínica)

TALLER de CONSUMO: gas y 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. **1 MARZO - Miércoles, 10:30 a 12 horas - Aula Formación Mujer**



Taller en familia EL FUTURO ES AHORA

Juegos y actividades creativas diseñadas para dotar a peques y mayores de experiencias donde tomar conciencia y promover la igualdad que permite el desarrollo personal y social. Para menores de 4 a 12 años acompañados. **8- 22 MARZO** Miércoles, 17:30 a 18:30 horas CASA DE JUVENTUD E INFANCIA COLABORA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA



Grupo TEJERES Y SABERES

¿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. **21 FEBRERO-30 MAYO** Martes, 17 a 18:30 horas Aula de Formación Mujer COLABORA MABEL BARRERA



Taller MENUDAS HISTORIAS

Un taller para escuchar cuentos y crear, en familia, nuestro propio relato. Disfrutaremos de la narración oral de cuentos de **Adela Turin**, dinámicas de juego cooperativo y creación plástica que darán como resultado una nueva historia colectiva basada en la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Para menores entre 4 y 7 años (preferentemente) acompañados. **10 - 24 MARZO** Viernes, 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)

Círculo de mujeres VIDA NATURAL

Taller diseñado para acercar el conocimiento de técnicas para nuestro cuidado físico, emocional y mental, los beneficios del contacto con la naturaleza y la práctica de los cinco principios de la salud y el bienestar: respiración consciente, dieta sana, energía vital, descanso y relajación, pensamientos y actitudes positivas. Impartido por **Asun Llanos**. **15 MARZO - 31 MAYO** Miércoles, 10 a 11:30 horas Aula de Formación Mujer



Taller de reciclado PARTICIPAMOS, TRANSFORMAMOS. DÍA INTERNACIONAL DEL LIBRO.

Desde la creatividad de las mujeres, fomentar su capacidad para la autoproducción con materiales cotidianos. Taller diseñado con el doble propósito de celebrar el Día Internacional del Libro y concienciar en el desarrollo medio-ambiental sostenible de nuestro entorno elaborando marca páginas y objetos decorativos a partir de cartón de uso doméstico. **12 y 19 ABRIL** Miércoles, 11:30 a 13 horas Aula de Formación Mujer COLABORAN ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS Y ELENA MARÍN LUQUE

