



**INFORMACIÓN
E INSCRIPCIONES:**
A partir del
20 de enero
De 9 a 14 horas

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

CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMÍA

**TALLER "CLAVES PARA LA FELICIDAD:
autonomía, desarrollo personal y convivencia en igualdad"**

A partir del autoconocimiento, aprender a desarrollar competencias y potencialidades, incrementando el nivel de satisfacción y bienestar, identificar manejar y regular emociones para mejorar la convivencia e incrementar la autoestima promoviendo relaciones igualitarias. Adquirir conciencia de la importancia de compartir responsabilidades domésticas. Aprender a realizar tareas que permitan ganar autonomía en el espacio doméstico con independencia de su sexo. Incluye iniciación al bricolaje y pequeñas reparaciones domésticas. Para mujeres y hombres. Impartido por Belén González.

HORARIO: Lunes, de 10 a 12 horas **FECHAS:** 9 febrero – 6 abril **LUGAR:** Aula Formación Mujer

**CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA Y NAVEGACIÓN POR INTERNET:
nuevas tecnologías y autonomía**

Dirigido a hombres y mujeres sin conocimiento de informática con el fin de fomentar la autonomía personal y el acceso a las nuevas tecnologías: manejo básico del ordenador, utilización de herramientas básicas de un sistema operativo, un procesador de texto y una hoja de cálculo y navegación por Internet.

HORARIO: Martes y jueves de 17 a 20 horas **FECHAS:** 10 febrero – 14 abril

LUGAR: Aula Informática. Centro Municipal de Mayores.

**TALLER "REVISIÓN, MANTENIMIENTO Y MECÁNICA BÁSICA DE
BICICLETAS Y CICLOMOTORES: generado autonomía"**

Potenciar la capacidad para la puesta a punto y el mantenimiento de motos y bicis con el fin de ser capaz de realizar pequeñas reparaciones con desenvoltura y confianza. Adquirir habilidades para mejorar conducción, protección y seguridad. Trabajar el cambio de actitud desde la perspectiva de género, favoreciendo el empoderamiento de la mujer 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: Miércoles de 10 a 13 horas **FECHAS:** 8 – 29 abril **LUGAR:** Centro Polifuncional

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



La consecución de una sociedad asentada en las prácticas de igualdad de género requiere integrar todas las demandas de uso social del tiempo y del espacio. Su distribución desigual entre mujeres y hombres implica más trabajo, menos bienestar y limita la participación de las mujeres en muchos ámbitos.

Con esta programación presentamos argumentos para el cambio, situando a las mujeres como protagonistas.



Ilustraciones: Kalacheva - IV PLAN DE IGUALDAD



GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

TALLER “PENSAR EL TIEMPO”

Taller donde facilitar habilidades para mantener niveles óptimos de calidad de vida. Calidad de vida que deriva de **meditar** sobre la administración del tiempo con el objeto último de cultivar el tiempo personal en beneficio propio: ser dueña/o de tu propio tiempo y espacio, tomar conciencia de cómo los gestionas y qué y quién te los gestiona. **Impartido por Asunción Llanos.**

GRUPO I

HORARIO: Viernes de 9:30 a 11 horas
FECHAS: 13 febrero – 29 mayo
LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores

GRUPO II

HORARIO: Martes de 16:30 a 18 horas
FECHAS: 10 febrero – 19 mayo
LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores



TALLER DE ESCRITURA “CRONOS: microrelato postal”

Tomar conciencia de la necesidad de gestionar el tiempo personal como un derecho a través de la lectura y creación de pequeños textos a partir de imágenes que reflejen las diferencias existentes en su uso en función del sexo. Se mostrarán técnicas narrativas para elaborar relatos. Taller práctico para hombres y mujeres.

HORARIO: Miércoles de 11 a 12:30 horas
FECHAS: 18 febrero – 18 marzo
LUGAR: Aula 2 Centro Mayores



TALLER “TIEMPO DE REINVENTARSE”

Técnicas psicocorporales como el trabajo con movimiento y música, el psicodrama y la pintura nos ayudan a promover la creatividad para una mejor organización y aprovechamiento del tiempo, tanto en el ámbito profesional, como familiar y personal, favoreciendo las relaciones igualitarias entre hombres y mujeres a partir de escenarios creativos donde reinventarse. **Impartido por Rubi Alonso.** Para mujeres y hombres.

HORARIO: Martes de 18 a 20 horas
FECHAS: 10 marzo – 28 abril
LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER DE TEATRO “EL TIEMPO A ESCENA”

Taller de teatro donde despertar el dinamismo individual o potenciarlo, reflexionando sobre la propia conducta y la de los demás a partir de los diferentes usos del tiempo entre mujeres y hombres e intercambiando propuestas que favorezcan la convivencia en igualdad. Impartido por un grupo de teatro en activo. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Lunes de 17:30 a 19:30 horas
FECHAS: 6 abril – 25 mayo
LUGAR: Aula Mujer



TALLER “EL TIEMPO ES NUESTRO”

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

HORARIO: Jueves de 10:30 a 12 horas
FECHAS: 9 abril – 28 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer

MUJERES ACTIVAS

ASESORÍA AFECTIVO-SEXUAL

Asesoramiento sexológico gratuito y confidencial. Atención individual.
HORARIO: Jueves de 10 a 12 horas.
FECHAS: 4 febrero – 25 junio
LUGAR: Centro Polifuncional
UNIVERSIDAD DE ALCALÁ. MASTER SEXUALIDAD

TALLER “ENTRE NOSOTRAS: QUIÉRETE, CUÍDATE Y AMA SALUDABLEMENTE”

Destinado a mujeres que quieran conocerse a sí mismas, aumentar su autoestima y analizar las relaciones emocionales del pasado o que estén experimentando en este momento, para lograr que éstas sean más saludables y basadas en la Igualdad. Dirigido a mujeres que no hayan realizado este taller anteriormente, con preferencia mujeres sin inscripción en cualquier otro taller.

HORARIO: Martes de 12 a 13:30 horas.
FECHAS: 3 febrero – 24 marzo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género

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 11 horas
FECHAS: 5 febrero - 4 junio
LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores
COLABORA: ASOCIACIÓN CANDELITA

TALLER “EL SISTEMA CARDIOVASCULAR: anatomía, fisiología y patologías”

El sistema circulatorio es el sistema de transporte del cuerpo. De su buen funcionamiento depende nuestra salud. Te ayudamos a conocerlo. Hablaremos del infarto, la angina, miocardiopatología dilatada, fibrilación auricular, varices, insuficiencia venosa y arterial... Para hombres y mujeres interesados.

HORARIO: Jueves de 18 a 20 horas.
FECHAS: 12 y 19 de febrero
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Cristina Arribas (Enfermera)

TALLER “ERES LO QUE COMES”

La alimentación nos implica a todos y todas. Elaboración de menús sanos y equilibrados más allá de las modas. La nutrición en el ciclo vital de mujeres y hombres, prevención del sobrepeso y obesidad, alergia e intolerancia alimentaria. Cómo leer etiquetas.

HORARIO: Lunes de 12 a 13:30 horas
FECHAS: 23 febrero – 27 abril
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORAN: Adriana Ramírez, Ana Triviño (Inspectora municipal Sanidad), Sociedad Española de Dietética y Fundación Alimentación Saludable

GRUPO DE CRIANZA

Crear un espacio de apoyo para madres y padres de menores de un año donde compartir dudas, dificultades y emociones. Lactancia materna. Introducción de alimentos. Cuidados y primeros auxilios en el/la lactante: atragantamiento, crisis convulsivas por fiebre, deshidratación, parada cardiorespiratoria, traumatismos, quemaduras,...

HORARIO: Jueves de 18 a 19:30 horas
FECHAS: 26 febrero – 9 abril
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORAN: Cristina Arribas (Enfermera) y Nuria Gª (Educatora familia Servicios Sociales municipales)

TALLER DE INICIACIÓN AL AJEDREZ PARA MUJERES

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

HORARIO: Miércoles de 11 a 12:30 horas.
FECHAS: 11 marzo – 3 junio
LUGAR: Club Ajedrez 64 (C/ Real, 24. Bjos del Pontón)
IMPORTE: CLUB AJEDREZ 64

CHARLA-COLOQUIO “CUIDADOS DEL PIÉ EN PACIENTES DIABÉTICOS”

Para mujeres y hombres interesados.
HORARIO: Miércoles de 17 a 18:30 horas
FECHAS: 25 de marzo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Pilar Ledo (Enfermera)

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 y Redes sociales. Networking. Emprendedoras.

HORARIO: martes de 10 a 12 h. (excepciones en función del tema)
FECHAS: 7 abril – 26 mayo
LUGAR: Centro de Iniciativas Municipales (C/ Rincón de las Eras, 10)
COLABORA: Fundación FIE y CIM

TALLER DE INICIACIÓN AL DIBUJO

Aprendiendo técnicas de carboncillo y pastel, estudiaremos la figura de la mujer como modelo en la Historia del Arte. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Miércoles de 17:30 a 19 horas
FECHAS: 8 – 29 abril
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Aurora Antolinez (Profesora de Dibujo)
MATERIAL A APORTAR POR PARTICIPANTES: Barrita de carboncillo

TALLER “ESTRÉS PARA MUJERES”

Analizar, prevenir y tratar los resultados que, situaciones del entorno estresantes, provocan en la salud de las Mujeres.

HORARIO: Lunes de 10:30 a 12 horas
FECHAS: 13 abril – 18 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. MASTER PSICOLOGÍA CLÍNICA

TALLER “EL BUEN VIVIR: prevención y tratamiento de la DEPRESIÓN en mujeres”

Analizar, desde perspectiva de género, las emociones, los factores que influyen en el estado de ánimo y aprender estrategias que permitan afrontar de forma activa y eficaz los problemas personales, los pensamientos disfuncionales...con el fin de prevenir estados de ánimo negativos y mejorar la calidad de vida.

HORARIO: Martes de 11 a 12:30 horas
FECHAS: 28 abril – 19 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. MASTER PSICOLOGÍA CLÍNICA

TALLER “LA PIEL”

Mucho más que un simple envoltorio, protege al cuerpo del exterior y debe ser atendido. Cuidados preventivos de lesiones cutáneas y tratamiento en personas con úlceras cutáneas crónicas...Para hombres y mujeres.

HORARIO: Miércoles de 17 a 18:30 horas
FECHAS: 13 y 20 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Pilar Ledo (Enfermera)

TALLER RECICL-ARTE:

mujeres en la defensa del medio natural.

Desde la creatividad de las mujeres, y mediante diversas técnicas, se dará una aplicación innovadora a materiales cotidianos. Con este taller pretendemos concienciar en el desarrollo medio-ambiental sostenible de nuestro entorno elaborando **objetos decorativos a partir de botellas y cestas de frutas.**

HORARIO: Viernes de 10:30 a 12:30 horas
FECHAS: 8 y 15 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA: Edita Vivanco y ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS
Materiales a aportar por las alumnas: Caja fruta de madera, pintura en spray, 1 pincel (forma paletilla), trapos viejos, 1 bote cristal, 1 botella plástico de coca-cola de 2 litros, 1 botella plástico blanca o de color, 1 esmalte uñas color, 1 vela, 1 brocheta de metal.

PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS.

¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes? VEN A VERNOS a partir del 14 de enero.

HORARIO: Reunión del grupo: Miércoles a las 12:30 horas.
Aula 4 Centro Mayores.
LUGAR: Área de Mujer

