



Ilustraciones: Mónica Carretero - Diseño y maquetación: PardeDÓS

### Información e inscripciones:

A partir del 15 de septiembre  
**CONCEJALÍA DE MUJER**  
 Centro Polifuncional  
 Pza. del Príncipe de España, s/n  
 Collado Villalba  
 Tif. 91 851 97 45



## Tiempo de disfrutar

### → Taller “Tiempo de Creación, Tiempo del Vestido”

Reflexionar sobre la indumentaria como necesidad primitiva de protección hasta una forma de sometimiento a los valores patriarcales y desde una expresión creativa a un signo de independencia y liberación de las mujeres. Analizar la variación del vestido según la incorporación de la mujer al mundo laboral y como expresión de autonomía. El reparto de tareas y el vestido.

**Horario:** Miércoles de 10:30 a 12:30 horas ■ **Fecha:** 13 octubre a 1 diciembre  
**Lugar:** Aula Formación Mujer

### → Taller “Mujeres Con-Ciencia: Historia de mujeres que han hecho Ciencia más allá de la doble jornada”

Recorrido por la vida y obra de mujeres que han aportado su saber a un espacio público ocupado tradicionalmente por los hombres: la Investigación. A pesar de la exclusión de la mujer de los ámbitos científicos, siempre ha dado respuesta a interrogantes y se ha planteado retos.

**Horario:** Jueves de 10:30 a 12 horas ■ **Fecha:** 7 a 21 octubre  
**Lugar:** Aula Formación Mujer

### → Espacio Cine-Tertulia

Espacio autogestionado para generar debate sobre películas de temática social desde el punto de vista de las mujeres

**Horario:** Viernes de 10:45 a 13.30 horas ■ **Fechas:** 8 y 22 de octubre, 5, 19 y 26 de noviembre, 10 de diciembre ■ **Lugar:** Aula Formación Mujer

### → Punto de Encuentro de Mujeres Viajeras

¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes? VEN A VERNOS  
**Horario:** Miércoles a las 12:30 horas ■ **Lugar:** Concejalía de Mujer



### → Espacio para el desarrollo de las mujeres

Aprender a conocernos, a reivindicar nuestros derechos en una sociedad igualitaria, a valorarnos, a cuidarnos...

La inscripción puede hacerse en un solo taller o hasta la totalidad de los mismos.

**Horario:** Martes de 18 a 19:50 horas  
**Lugar:** Aula Formación Mujer

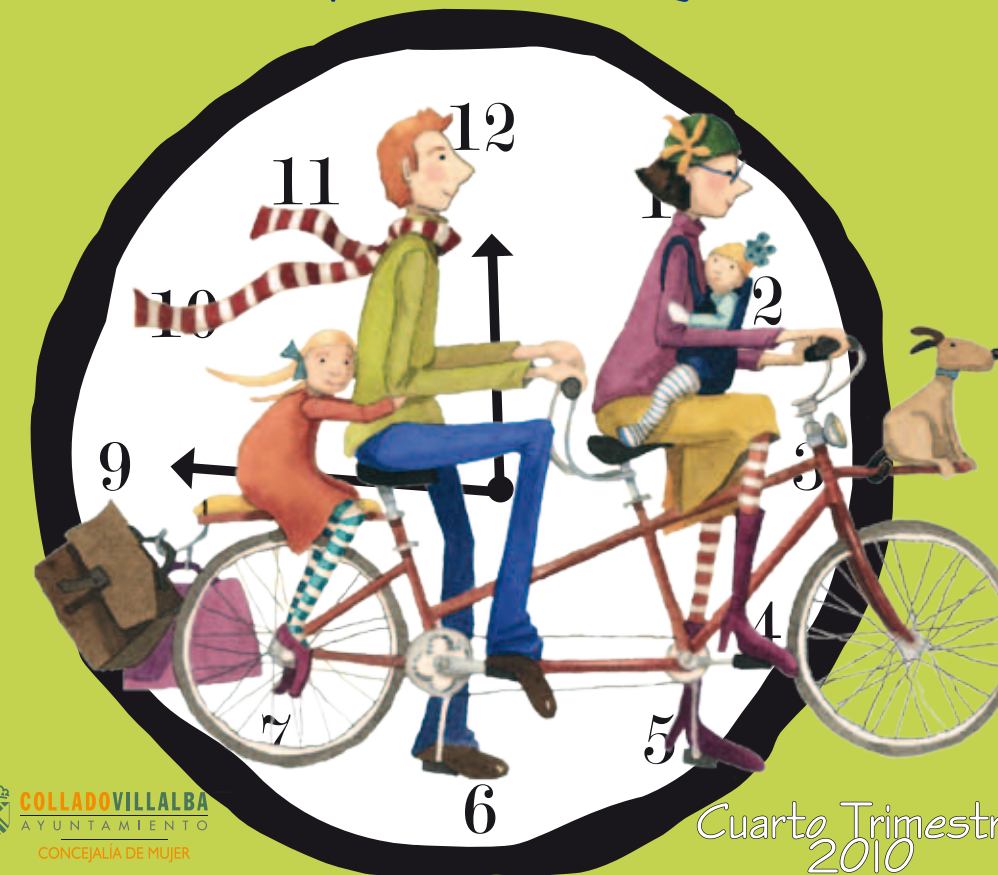
★ **Taller “El Poder de las Mujeres”:** tomar conciencia de las situaciones de desigualdad e identificar estrategias personales para favorecer una sociedad igualitaria. Fechas: 28 de septiembre a 19 de octubre

★ **Taller “El Papel de las Mujeres ante las Relaciones Afectivas de Pareja”:** desmontar mitos sobre el amor basados en las desigualdades de género y adquirir recursos personales para establecer relaciones afectivas igualitarias. Fechas: 26 de octubre a 16 de noviembre

★ **Taller “Autoconocimiento y Autoestima”:** reconocer como se construye la autoestima, favorecer el autoconocimiento y una valoración positiva de nosotras mismas. Fechas: 23 de noviembre a 7 de diciembre

★ **Taller “El Cuerpo de las Mujeres”:** tomar conciencia de la importancia de cuidar el cuerpo para alcanzar el bienestar y adquirir estrategias de relajación como medidas de prevención del estrés y la ansiedad. Fechas: 14 a 21 de diciembre

## Gestionar el tiempo para vivir mejor



Cuarto Trimestre  
 2010



*Las mujeres nacen con el tiempo expropiado (M<sup>a</sup> 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 al tiempo dedicado 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.*



## Tiempo de análisis y reflexión

### → Taller “Mujeres Activas y Reparto de Responsabilidades: comienza a disfrutar”

Conocer nuestro cuerpo, despertar sensaciones y emociones, control del estrés en situaciones cotidianas, entrenamiento en habilidades sociales y resolución de conflictos, empoderamiento de las mujeres//hombres con valores de igualdad, . . . desde el uso de la inteligencia emocional.

**Horario:** Lunes de 10:30 a 12:30 h. ■ **Fecha:** 27 septiembre a 8 noviembre ■ **Lugar:** Aula Formación Mujer

### → Taller “¿Cómo Gestionamos el Tiempo las Mujeres?: la Conciliación, el Tiempo de Ocio y las Revistas del Corazón. Un análisis desde el género”

Taller práctico donde realizar un recorrido crítico y divertido por la prensa rosa para explorar las imágenes que reflejan.

**Horario:** Martes de 11 a 12 h. ■ **Fecha:** 19 octubre a 7 diciembre ■ **Lugar:** Aula Formación Mujer

### → Taller “Sala de Actualidad: son tiempos de cambio”

Espacio de encuentro donde conocer la realidad social y personal de las mujeres en el S. XXI desde una actitud crítica y reivindicativa.

**Horario:** Jueves de 17:30 a 19 h. ■ **Fecha:** 30 septiembre a 21 octubre ■ **Lugar:** Aula Formación Mujer

### → Charla- coloquio “Relaciones Afectivas sanas”

Dirigida a madres y padres, para facilitar instrumentos que les ayuden a orientar a sus hijas e hijos a establecer relaciones personales basadas en el respeto, para prevenir comportamientos violentos.

**Horario:** Jueves de 18 a 19:30 h. ■ **Fecha:** 25 noviembre  
**Lugar:** Instituto de Enseñanza Secundaria “María Guerrero”. Aula de Usos múltiples. C/ Ruíz de Alarcón, 2. Urb. Las Suertes.

### → Encuentros temáticos y culturales

Informar y documentar para generar opinión a través del debate.

**Grupo Autogestionado**

**Horario:** Miércoles de 12:30 a 14:30 h. ■ **Fecha:** Inicio 8 septiembre ■ **Lugar:** Aula Formación Mujer

## Tiempo de Bien-Estar

### → Taller “Mujeres y Salud”: Aprende a cuidarte

Fomentar el bien-estar del ciclo vital de las mujeres aprendiendo hábitos saludables relacionados con enfermedades cardiovasculares, nutrición, menopausia, . . .

**Horario:** Miércoles de 18:30 a 20 horas ■ **Fecha:** 29 septiembre a 10 noviembre

**Lugar:** Aula Formación Mujer

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID- *Master Mujer y Salud-Master Psicología Clínica*

### → Talleres de Yoga para mujeres: Gestión del tiempo y del estrés

Recuperar el bienestar físico, mental y emocional.

**YOGA I**

**Horario:** Lunes de 10 a 11:30 h. ■ **Fecha:** 27 sept. a 13 dic. ■ **Lugar:** Aula 1 Centro Municipal de Mayores

**YOGA II**

**Horario:** Miércoles de 10 a 11:30 h. ■ **Fecha:** 29 sept a 1 dic. ■ **Lugar:** Aula 1 Centro Municipal de Mayores

### → Gimnasia de mantenimiento

Combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida a través del ejercicio físico.

**Horario:** Jueves de 9 a 10:30 horas ■ **Fecha:** 7 octubre a 16 diciembre ■ **Lugar:** Aula Formación Mujer  
ASOCIACIÓN CANDELITA

### → Taller “Defensa personal: prevención de la violencia hacia las mujeres”.

Aprender técnicas de defensa y evitación de posibles agresiones.

**Horario:** Lunes de 19:30 a 21 horas

**Fecha:** 4 octubre a 20 diciembre

**Lugar:** Pabellón Polideportivo (C/ Feria s/n)



## Tiempo de Autonomía y Relación con el Entorno

### → Curso de iniciación a la Informática e Internet: las nuevas tecnologías como herramienta para facilitar el uso del tiempo personal, laboral y familiar de forma más equitativa

Dirigido a 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; navegación por Internet.

**Horario:** Martes y Jueves de 18 a 20 horas

**Fecha:** 28 septiembre a 9 diciembre

**Lugar:** Aula Informática Centro Municipal de Mayores

### → Taller de Reciclaje: mujeres con iniciativa en la defensa del Medio

Materiales como bolsas, envases, aceite. . . tienen un uso más allá del que le damos. Con este taller pretendemos contribuir al desarrollo medio-ambiental sostenible de nuestro entorno. Se elaborará jabón y objeto decorativo con materiales de desecho.

**Horario:** Jueves de 10:30 a 12 horas

**Fecha:** 4 y 11 de noviembre

**Lugar:** Aula Formación Mujer

### → Senderismo para mujeres por la Sierra de Madrid

Información e inscripciones a partir del 1 de septiembre

### → Visita Botánica al Mirador del Coto y Parque Romacalderas

Conocer plantas y árboles autóctonos a partir de una visita guiada a zonas destacadas del Municipio.

**Horario:** Jueves de 10:30 a 12 horas, aprox.

**Fecha:** 30 septiembre

**Lugar de encuentro:** Entrada del Centro Polifuncional. Pza. Príncipe de España, s/n.  
GRUPEMA -CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE

