

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



PROGRAMA Primer semestre 2025



Taller de autonomía “ÑAPAS CASERAS Y ARREGLOS PERSONALES”

Nos proponemos adquirir conocimientos y competencias de **electricidad, fontanería, uso de herramientas básicas y albañilería de estar por casa para fomento de nuestra autonomía con independencia de lo que la tradición impone**. Y los acompañaremos de contenidos clave para favorecer el **desarrollo psicoemocional** de las y los participantes con la **entrega de la Agenda “La rueda de la vida”**. **Para mujeres y hombres.**

27 ENERO- 24 FEBRERO

Lunes, 10 a 12 horas

Aula de Formación Mujer

Taller mujeres y bienestar: FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Malas posturas, deportes de impacto, sobrepeso, embarazos, partos, influyen en el estado de forma de un conjunto de músculos esenciales para nuestra salud y bienestar y pueden conllevar problemas. ¡Aprende a cuidar tu suelo pélvico en tu vida diaria y deportiva! **Ideal para mujeres de cualquier edad, sanas o con patología pélvica, deportistas o sedentarias, embarazadas o postparto.**

29 ENERO-26 FEBRERO

Miércoles, 17 a 18 horas

Aula de Formación Mujer

Taller DE GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y AUTOCUIDADO

Espacio de reflexión donde analizar el significado de ser Mujer hoy, facilitando a las participantes herramientas de autoconocimiento y gestión emocional para la identificación y creación de límites saludables. **Imparte Tatiana Cordero (psicóloga Servicios Sociales municipales).**

4 – 25 FEBRERO

Martes, 11 a 12:30 horas

Aula de Formación Mujer

EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



Taller MUJERES CON BIENESTAR

Ser hombre o mujer marca una diferencia al enfrentarnos a la forma de conocernos y cuidarnos. Trabajaremos herramientas para el desarrollo de habilidades que mejoren nuestra calidad de vida.

Impartido por Asun Llanos.

5 FEBRERO – 30 ABRIL

Miércoles, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer



Taller Mujer y autoliderazgo: DESPIERTA TU FORTALEZA INTERIOR

Espacio práctico para reforzar el poder de las mujeres como agentes de cambio en sus vidas y comunidades. Hablaremos de autoconfianza, toma de decisiones, metas y objetivos, redes de apoyo y autogestión emocional. **6 FEBRERO**

6 FEBRERO

Jueves, 11-12:30

Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)

Imparte Ángeles Torres (coach). COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

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)**. Se dará prioridad a alumnado nuevo.

7 FEBRERO- 21 MARZO

Viernes, 9:30 a 11 horas

Aula de Formación Mujer

EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Taller APRENDAMOS A DORMIR: higiene del sueño en las mujeres

Entender el sueño y construir hábitos para mejorar nuestra salud física, mental y emocional.

10-24 FEBRERO

Lunes, 12 a 13 horas

Aula Formación Mujer

Imparte M^a Isabel Karolys - Universidad Complutense de Madrid (Master Psicología Clínica)

Taller MUJERES EN RED: laboratorio para la participación social

Creación de una red de mujeres como espacio protegido de contacto y crecimiento, potenciador de la participación social individual y colectiva. Conoceremos iniciativas creadas por y para mujeres con la premisa confirmada y real de nuestro poder para mejorar la convivencia.

3 – 24 MARZO

Lunes, 10 a 11:30 horas

Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3). COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

COLLADO
Villalba
CAPITAL DE MUJERES



Cuentacuentos y Taller en familia **TODAS CONTAMOS-TODOS CONTAMOS**

Recorrido a través del cuento y del juego en un entorno de diversión para favorecer el trabajo en equipo, el reconocimiento del valor de cada persona de la familia, la toma de decisiones de todos sus miembros y la igualdad de trato. **Para peques preferentemente de 4 a 10 años acompañados.**

5 - 19 MARZO

Miércoles, 17:30 a 18:30 horas

LUGAR: Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7)

SEMANA MUJERES

Taller de lectura creativa **ESCRITORAS DE RELATO**

Rosa Chacel, Mercé Rodoreda, Luisa Carnés, Carmen Laforet, Ana M^a Matute ...forman parte de una exclusiva lista de autoras nacidas durante la primera mitad del XX que han cultivado el relato y cuyos textos han contribuido a vitalizarlo. A partir de su lectura y realización de dinámicas y actividades creativas se fomentará el aprendizaje permanente de manera colaborativa. **Para mujeres y hombres.**

11 MARZO - 1 ABRIL

Martes, 10 a 11:30 horas

Aula Formación Mujer

COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS



Taller **EL TIEMPO ESTÁ DE NUESTRA PARTE**

Histórica, social y culturalmente, las mujeres se han visto relegadas a una posición secundaria respecto a la gestión del tiempo y del espacio. Nos proponemos analizar la existencia de condicionantes femeninos respecto a su uso racional (doble jornada y tradición en espacios), desarrollar habilidades necesarias para vivir tiempo y espacio en plenitud y visibilizar ejemplos de éxito en la materia. **Impartido por Úrsula Martí.**

Para mujeres y hombres.

13 MARZO - 5 JUNIO

Jueves, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

Taller **MUNDO DIGITAL: habilidades prácticas para un uso eficiente del móvil**

Taller práctico para formar, capacitar y obtener el máximo provecho de nuestro móvil desde una mirada de género: *servicios online para el día a día* (compras, banca online, gestión citas médicas, trámites burocráticos, aplicaciones útiles), *conexión y comunicación* (whatsapp, telegram, cookies, identidad digital, identificación de estafas, Fake news, Inteligencia Artificial), *organización y planificación* (calendario y recordatorios, correo electrónico, personalización del dispositivo), *ciberseguridad, brecha digital de género y violencia digital*. **Acudir con móvil Android. Para mujeres y hombres.**

14 MARZO - 30 MAYO

Viernes, 12 - 13:30 horas

Aula Formación Mujer



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)**

28 MARZO- 16 MAYO

Viernes, 9:30 a 11 horas

Aula de Formación Mujer

EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



Taller SALIR DE LA TELA DE ARAÑA: cómo evitar la manipulación

Trabajaremos autoestima, asertividad para poner límites, gestionar emociones, identificar valores y fortalezas, defender derechos y tomar decisiones para desarrollar un plan de acción. Taller basado en el libro El manipulador, de Sandra Besares.

Colabora la autora.

7 ABRIL

Lunes, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

Taller CREAR TIEMPO COMPARTIDO

La organización de la vida parece estar regida por el “**kronos**”, el *tiempo lineal* marcado por las manecillas del reloj y las agendas, pero también existe otro concepto “**kairós**”, *tiempo circular* que permite vivir espacios y tiempos de calidad. Nos proponemos reflexionar sobre estos aspectos y buscar estrategias para disfrutar del ritmo propio, tener en cuenta la creatividad para conciliar el tiempo marcado por el reloj con el tiempo marcado por el ritmo interno, poner el foco en la persona, su salud, bienestar y sus **vínculos afectivos**. **Para mujeres y hombres.**

Impartido por Rubi Alonso.

21 ABRIL- 26 MAYO

Lunes, 17:30 a 19:30 horas

Aula de Formación Mujer

Taller LA IMPRONTA DE LAS MUJERES EN LA FILOSOFÍA: forjadoras de vida

Semblanza filosófica y vital de mujeres relevantes para el pensamiento en la actualidad: **Hipatia de Alejandría**, como filósofa de la Ciencia en la *edad antigua*; finales de la *edad moderna* con **Olimpia de Gouges**, genuina representante de los derechos de las mujeres junto con **Mary Wollstonecraft**. La *edad contemporánea* y **Rosa Luxemburgo**, **María Zambrano**, **Hannah Arendt**, **Simone de Beauvoir**, **Martha Nussbaum** y **Judith Butler**. Aportación de las pensadoras en el aprendizaje filosófico para el cuidado de sí. **Para mujeres y hombres.**

22 ABRIL – 27 MAYO

Martes, 12 a 13 horas

Aula del Futuro. CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)

COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS “EL PONTÓN”



Taller MÁS QUE CAMBIOS: redefiniendo la MENOPAUSIA

La menopausia es una transición natural que muchas veces se ve acompañada de leyendas y expectativas culturales que afectan cómo la vivimos. En este taller queremos, desde la experiencia compartida, romper mitos y resignificar esta etapa de la vida, no sólo como cambio biológico si no también como una oportunidad para el autocuidado, el crecimiento personal y la conexión con otras mujeres.

23 ABRIL- 28 MAYO

Miércoles, 17 a 18:30 horas

Aula de Formación Mujer

Taller PREPÁRATE PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO. Un mundo de posibilidades

Diseñado especialmente para entrenar a las participantes en **planificar su inserción laboral** desde el autoconocimiento y descubrimiento de recursos y fortalezas, hasta la **construcción del perfil profesional** y cómo aplicarlo en la búsqueda de puestos vacantes y la superación de la entrevista de trabajo.

28 ABRIL y 5 MAYO

Lunes, 10 a 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
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



Taller GAS Y ELECTRICIDAD: hábitos de consumo y bono social

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

6 MAYO

Martes, 11 a 13 horas

Aula de Formación Mujer



MUJERES EN VERDE

Las mujeres representan un papel vital en la conservación y uso sostenible de la diversidad biológica. Una **visita guiada al Coto de las Suertes** para conocimiento de la fauna y flora local, con especial incidencia en el protagonismo de las hembras en los ciclos naturales, nos hará reflexionar sobre la renovación de los elementos esenciales para la vida, el equilibrio ecológico y la sostenibilidad de los sistemas.

7 MAYO

Miércoles, 11 a 13 horas

Lugar de encuentro: entrada al Coto

COLABORA Aula de Naturaleza (CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)



AULA DE EMPLEO: tu próximo trabajo comienza aquí

Taller grupal y sesiones de coaching individuales para entrenar a las participantes en su **inserción laboral de una manera personalizada exitosa**.

- ✓ **Taller El arte de encontrar empleo: claves para ser la candidata ideal:** ¿qué sabes hacer mejor? ¿en qué puesto puedes trabajar?. CV y Entrevista, canales de búsqueda de empleo (portales, webs, redes sociales y autocandidatura), la Inteligencia Artificial como herramienta de búsqueda de empleo, actitud de una candidata de éxito.
- ✓ **Sesiones individuales Orientación laboral personalizada:** recursos para conseguir tus objetivos de empleo. Sesiones adaptadas a las necesidades de las participantes.

12, 19 y 26 MAYO

Lunes, 10-13 horas

Aula Formación Mujer

Taller Salud y Mujeres: CIRCUITOS FUNCIONALES

Ejercicios centrados en movimientos que imitan actividades de la vida diaria para mejorar fuerza, coordinación, equilibrio y flexibilidad. Se trabaja todos los músculos del cuerpo y se adaptan a necesidades personales. **Ven con zapatillas deportivas y ropa cómoda.**

14- 28 MAYO

Miércoles, 11:30 a 12:30 horas

Piscina Verano Ciudad Deportiva (C/ Las Águedas, s/n)

Escape-room en familia HILOS DE EQUIDAD

Resolver acertijos, buscar pistas y trabajar en equipo para liberar "hilos" de igualdad en escenarios de tareas cotidianas, de situaciones comunes del hogar donde aplicar cómo asumir responsabilidades compartidas entre todos los miembros de la familia. **Para peques preferentemente de 5 a 10 años acompañados.**

14 MAYO

Miércoles, 17:30 a 19:30 horas

LUGAR: Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7)

SEMANA DE LAS FAMILIAS

COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)



Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



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)

23 MAYO- 6 JUNIO

Viernes, 9:30 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Grupo ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre. **Grupo autogestionado.**

24 ENERO – 6 JUNIO

Viernes, 11 a 12 horas

Aula 3 Centro Mayores (Planta baja Centro Polifuncional)

GRUPO DE MEDITACIÓN

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

24 ENERO – 6 JUNIO

Viernes, 11 a 12 horas

Sala de Reuniones Concejalía Mujer

GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

28 ENERO – 3 JUNIO

Martes, 10 a 11:30 horas

Sala de Reuniones Área Mujer

Grupo TEJERES Y SABERES ROSA PARKS

¿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.**

25 MARZO – 27 MAYO

Martes, 17 a 18:30 horas

Aula de Formación Mujer

COLABORA MABEL BARRERA

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 17 de enero

<http://www.colladovillalba.es/es/mujer> <https://forms.office.com/e/Hfq5nQvE07>
<https://www.colladovillalba.es/programa-de-actividades-mujer>

Inscripciones presenciales de 9 a 14 h
ÁREA DE LA MUJER

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

TALLERES ÁREA DE MUJER. AYTO
COLLADO VILLALBA ENERO - JUN
IO 2025



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

C.E.P.A.



Comunidad de Madrid

Dirección General de Igualdad
CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



SECRETARÍA DE ESTADO
DE IGUALDAD
Y PARA LA ERADICACIÓN DE LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES



CORRESPONSABLES



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



Comunidad de Madrid