

## 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 Sept-diciembre 2024

### CÍRCULO DE MUJERES para el crecimiento personal

Espacio de reunión, autoconocimiento, conexión con nosotras mismas y con las demás para el desarrollo de habilidades que mejoren nuestra calidad de vida. **Impartido por Asun Llanos.**

**18 SEPT-27 NOVIEMBRE**

Miércoles, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

### Taller mujeres y bienestar: EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Entrenamiento que combina la respiración y la postura para trabajar de manera integral el abdomen y el suelo pélvico, tonificando y fortaleciendo esta musculatura y la de todo el cuerpo.

**26 SEPT-24 OCTUBRE**

Jueves, 17-18 horas

Aula de Formación Mujer

### Taller iniciación CHI-KUNG Y YOGA, prácticas orientadas a fortalecer cuerpo, mente y espíritu

El Yoga procede de la tradición hindú y se centra en la conexión del cuerpo y la mente a través de posturas estáticas y meditación, el Chi Kung se enfoca en el cultivo de la energía vital a través del movimiento y la respiración.

**Impartido por Charo Porras y Martín Parada. Para mujeres y hombres.**

**27 SEPT y 4 OCTUBRE**

Viernes, 11-12:30 horas

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

## 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 LA TELA DE ARAÑA: cómo evitar la manipulación

¿Qué es? Características de quien manipula. La autoestima y la asertividad para poner límites. Identifica tus fortalezas y defiende tus derechos. Taller basado en el libro El manipulador, de **Sandra Besares**. **Impartido por la autora.**

**30 SEPTIEMBRE**

Lunes, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

### Taller de CREACIÓN DE PODCAST: nuevas voces, nuevas comunicaciones

Conocimientos teóricos y prácticos en el diseño, producción y distribución de *programas de podcast* para **buscar nuevas formas de MIRAR lo que nos cuesta ver en lo cotidiano y cómo expresarnos**. Aprenderemos competencias técnicas en el uso del móvil para estimular el conocimiento propio y del entorno próximo y desarrollar habilidades artísticas y expresivas libres de estereotipos sexistas relativos a las diferencias en los usos del tiempo en función del sexo y la necesidad de cambio en este aspecto. *Acudir con móvil. Para mujeres y hombres.*

**1 OCTUBRE- 12 NOVIEMBRE**

Martes, 10 a 12:30 horas

Aula Formación Mujer

### MUJERES Y MEDIOAMBIENTE: cerrando ciclos

Las mujeres representan un papel vital en la conservación y uso sostenible del entorno. Desde siempre han tenido una relación especial contribuyendo al bienestar y desarrollo de sus comunidades, la cultura, la ciencia y la tecnología. **Visita guiada al Punto Limpio municipal y Taller de reciclaje de material de uso cotidiano. Traer 2 bricks vacíos y limpios de leche/zumo.**

**2 OCTUBRE**

Miércoles, 12 a 13:30 horas

Lugar de encuentro: Pto. Limpio C/ Husillo, 29

COLABORA Aula de Naturaleza (CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE)



### Taller TIEMPO CÍCLICO, CUERPOS CÍCLICOS

El **tiempo lineal** es cronológico, secuencial, puede ser medido cuantitativamente, nos centra en el hacer y nos esclaviza. Mientras, el **tiempo circular** está marcado por el sentir de la persona, es de carácter cualitativo, tiene en cuenta los ritmos de la Naturaleza, los días y las estaciones y ayuda a poner el foco en el propio ritmo. Una buena gestión del tiempo debe tener en cuenta estas dos dimensiones en la vida cotidiana desde una *mirada de género*. **Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.**

**2 OCTUBRE- 6 NOVIEMBRE**

Miércoles, 17 a 19 horas

Aula de Formación Mujer

### Taller TIEMPO PARA SOBREVIVIR: conciliación y corresponsabilidad

Las mujeres siempre han trabajado dentro y fuera del hogar, suponiendo para la cultura y la civilización un pilar básico para su supervivencia. Desde esta idea se ha desarrollado un concepto de **tiempo y su uso** en función de factores como la **edad**, el tipo de **trabajo**, las **responsabilidades familiares** o la dinámica de la **vida social** y, por supuesto, el **sexo**. Diseñado para crear y mantener un sistema propio de gestión sin condicionantes de género y visibilizar mujeres de éxito que lograron conquistar tiempo y espacios personales. **Impartido por Úrsula Martí. Para mujeres y hombres.**

**3 OCTUBRE - 28 NOVIEMBRE**

Jueves, 10 a 11:30 horas

Aula de 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



### AULA DE EMPLEO 3.0

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

- ✓ **Taller Mejora tu empleabilidad con la Inteligencia artificial y la Inteligencia emocional:** canales de búsqueda de empleo (portales, webs, redes sociales y autocandidatura), ChatGPT como herramienta de búsqueda de empleo, actitud de una candidata de éxito.
- ✓ **Sesiones individuales Al habla con tu coach laboral:** recursos para conseguir tus objetivos de empleo

4 y 11 OCTUBRE

Viernes, 11 a 14 horas

Aula Formación Mujer

### Taller CIBERCONECTAD@S: tu día a día más ágil con el móvil

Aprender y reforzar conocimientos y habilidades esenciales para obtener el máximo provecho a nuestro móvil desde una mirada de género: *configuración y mantenimiento, herramientas útiles y aplicaciones esenciales, navegar en internet, ciberseguridad y privacidad, identificación y firma digital, trámites con la administración, recursos adicionales de consulta, brecha digital de género y violencia digital*. **Acudir con móvil Android. Para mujeres y hombres.**

7 OCTUBRE – 9 DICIEMBRE

Lunes, 12 – 13:30 horas

Aula Formación Mujer



### Taller otra forma de APRENDER A PENSAR: introducción a las herramientas filosóficas

La filosofía como método del pensamiento para gestionar la vida cotidiana. Mujeres en la Hª de la filosofía. **Para mujeres y hombres.**

8 OCTUBRE – 12 NOVIEMBRE

Martes, 12 a 13 horas

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

COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"



### Taller SALUD MENTAL Y EMOCIONAL. MUJERES QUE SE CUIDAN

Prácticas del día a día pueden generarnos inquietud. Con este taller pretendemos facilitarte estrategias que introduzcan cambios especialmente en el área de la salud mental y bienestar emocional. **Plan de Acción municipal- Dirección Gral. Salud Pública (Comunidad de Madrid)**

11- 25 OCTUBRE

Viernes, 11 a 13 horas

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

COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"

### Taller para familias SUPERHEROÍNAS DEL CÓMIC ...y del entorno cercano

Catwoman, Wonderwoman, Candy White, Shy,...y tu madre, tu amiga, tu abuela,...y sus superpoderes serán las protagonistas de una historia que vamos a inventar y dibujar. **Para menores de 8 a 12 años acompañados.**

11 OCTUBRE- DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS

Viernes, 17:30 a 19 horas (aprox)

CENTRO DE JUVENTUD E INFANCIA (C/ Rincón de las Eras, 10)

EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA

## Área de Mujer

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



### DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA

#### CHARLA-COLOQUIO: que no SENOS olvide cuidarnos

Visita a tu profesional de la salud. La importancia de la prevención. **Impartida por Maite López Sánchez y Susana Miguel Marín (enfermeras Centro de Salud Sierra del Guadarrama)**

**18 OCTUBRE**

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

**Aula de Formación Mujer**

### MESA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER COLLADO VILLALBA

 **18 de octubre**, de 10:30 a 13:30 horas

Centro Polifuncional (entrada por Centro Municipal de Mayores)

#### COLABORA:

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

### Taller IGUALDAD EN TIEMPOS DE IGUALDAD: mujeres y hombres que cambiaron la Historia

En la historia de la IGUALDAD ha habido **acontecimientos, mujeres y hombres singulares que han hecho evolucionar el mundo. Ven a conocerlos.** Con una trayectoria relevante en la práctica de la igualdad, han contribuido a dar reconocimiento a las mujeres como agentes imprescindibles en la construcción de las sociedades. **Para mujeres y hombres. Entrega de material.**

**16 y 23 OCTUBRE**

**Miércoles, 11:30 a 13:30 horas**

**Aula de Formación Mujer**

### Taller mujeres y bienestar: ENTRENA TU MENTE- GIMNASIA PARA EL CEREBRO

Los ejercicios de gimnasia cerebral son fáciles de aprender y aplicar, brindando beneficios que pueden perdurar en el tiempo: mejoran las capacidades cognitivas y físicas, la concentración, el equilibrio y la coordinación, desarrollan la integración cuerpo-cerebro.

**31 OCTUBRE- 5 DICIEMBRE**

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

**Aula de Formación Mujer**



### 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).**

**8 NOVIEMBRE – 20 DICIEMBRE**

**Viernes, 9:30 a 11 horas**

**Aula de Formación Mujer**

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

### Taller GAS Y ELECTRICIDAD. Prevención y seguridad en el hogar

Taller práctico donde aprender cómo llega la energía eléctrica y el gas natural a nuestras casas, porqué se producen accidentes y cómo evitarlos.

**15 NOVIEMBRE**

**Viernes, 11 a 13 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 de lectura y escritura DEL COLOR DE LA LECHE

Acercamiento a la escritura creativa. A partir de la lectura de la obra de *Nell Lyshon*, se ahondará en cómo la escritura nos permite contar nuestra historia sin intermediarios, con nuestra propias palabras y recursos. **Para mujeres y hombres.**

**19 NOVIEMBRE- 10 DICIEMBRE**

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

**Aula Formación Mujer**

**COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS**



### Escape-room en familia DESBLOQUEANDO LA IGUALDAD

El juego y la creatividad en un entorno lúdico donde 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 12 años acompañados.**

**20 y 27 NOVIEMBRE**

**Miércoles, 17:30 a 19 horas**

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

**SEMANA DCHOS. INFANCIA**

**COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)**



### Taller de empoderamiento para mujeres QUERERSE

Taller vivencial para conectar con nuestro potencial y mejorar la autoestima, necesaria para vivir plenamente, emprender, afrontar retos y dificultades, alcanzar objetivos. **DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES.**

**25 NOVIEMBRE y 2 DICIEMBRE**

**Lunes, 10:30 a 12:30 horas**

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

**COLABORA CENTRO DE EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS "EL PONTÓN"**

### Grupo ACTIVAS

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

**4 OCTUBRE – 20 DICIEMBRE**

**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.

**27 SEPT – 29 NOVIEMBRE**

**Viernes, 11 a 12 horas**

**Sala de Reuniones Concejalía Mujer**

### GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

**1 OCTUBRE – 17 DICIEMBRE**

**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.**

**1 OCTUBRE – 3 DICIEMBRE**

**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 13 de septiembre

<http://www.colladovillalba.es/es/mujer>

<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



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



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Comunidad  
de Madrid



Julio 2024