

Gestionar el tiempo para vivir mejor

Convivencia en Igualdad y autonomía

Género y salud, cultura y sociedad de la información

Acceso al empleo

Participación social



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 19 de Enero

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

Taller de autonomía MÓVIL Y VIDA COTIDIANA: todo a un click

Diseñado para vencer el desafío digital de nuestro compañero de viaje ampliando el conocimiento de los múltiples usos del teléfono móvil: aplicaciones útiles, navegación segura, códigos QR, asistentes virtuales e inteligencia artificial, identificación y firma de documentos (DNIe, cl@ve PIN, Certificado digital, Identifica), gestiones con la administración pública (Ayuntamiento, Agencia tributaria, Seguridad Social, SEPE, Comunidad de Madrid, trámites sanitarios), ajustes y copia de seguridad, mantenimiento, brecha digital de género... Acudir con móvil Android.

Para mujeres y hombres.

8 ABRIL - 27 MAYO

Lunes, 12 - 13:30 horas

Aula Formación Mujer



Taller APRENDER A VIVIR

La filosofía como forma de vida y gestión de las emociones.

Qué es filosofía y cómo te puede ayudar en el día a día.

Para mujeres y hombres.

9 - 30 ABRIL

Martes, 12 a 13 horas

Aula del Futuro.

CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)

COLABORA CENTRO

DE EDUCACIÓN PERSONAS

ADULTAS "EL PONTÓN"

Taller EL CONTROL SOBRE TUS EMOCIONES ES EL CONTROL SOBRE TU SALUD

¿Afectan las emociones a nuestro sistema inmune? Buscar objetivos puede ayudar a gestionar miedos e inseguridades.

Impartido por Ana Belén García (neuropsicóloga).

Para mujeres y hombres.

Jueves 11 y 25 ABRIL opciones

12 a 13 h. o de 13 a 14 h.

Aula del Futuro.

CEPA El Pontón (C/ Asturias, 3)

COLABORA CENTRO

DE EDUCACIÓN PERSONAS

ADULTAS "EL PONTÓN"

Taller COMUNICÁNDOSE CON SENTIDO

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).

19 ABRIL - 31 MAYO - Viernes, 9:30 a 11 horas

Aula de Formación Mujer - EN COLABORACIÓN

CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

Taller Junko Tabei: INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA

Ser consciente de cómo te mueves es la base de este deporte que se está imponiendo por su facilidad y buenos resultados. El ritmo constante y en armonía que se adquiere con su práctica nos permite regular la respiración, trabajar todos los músculos y aunar cuerpo y mente liberando pensamientos. Se puede practicar en cualquier lugar, es excelente para perder peso y ganar amistades si lo realizas en equipo.

Sólo se precisan dos bastones de senderismo.

9 - 23 ABRIL - Martes, 10:30 a 12:30 horas

Sala de Prensa. Ciudad Deportiva

(C/ Las Águedas frente a Centro Acuático)



Taller PREPÁRATE PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Diseñado especialmente para entrenar a las participantes en su preparación para la inserción laboral: ¿qué es lo que quieres? ¿qué es lo que tienes? (definición de objetivo profesional), reconocer fortalezas, vencer miedos y determinar un plan de acción para alcanzar el fin propuesto.

Aplicación de lo aprendido en los ámbitos laboral y personal.

19 y 26 ABRIL - Viernes, 11 a 14 horas

Aula Formación Mujer

GYMKHANA EN FAMILIA. Aventura educativa.

El juego y la creatividad crean un entorno lúdico donde favorecer la planificación en equipo, la construcción y el cuidado de un hogar común, 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.

7- 21 MAYO - Martes, 17:30 a 19 horas

LUGAR: Biblioteca municipal Miguel Hernández (C/Batalla de Bailén, 7)
COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)



Taller Es TU TIEMPO...

La gestión del tiempo personal es no sólo un derecho, sino una obligación que debemos respetar. Hay que saber y/o aprender a reconocerlo, aprovecharlo y disfrutarlo de forma efectiva. Te enseñamos cómo olvidar por un momento las rutinas diarias recreándose con una actividad lúdica, divertida y saludable.

Para mujeres y hombres.

Imparte Nuria Delgado.

6 MAYO - 3 JUNIO

Lunes, 10 a 11:30 horas

Aula Formación Mujer



Curso HERRAMIENTAS DIGITALES EN LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

Taller práctico donde estudiar problemas y soluciones reales.

Orientación personalizada y tutoría individualizada para determinar posibilidades de empleo. Uso del móvil como herramienta de búsqueda (webs de empleo, apps, webs de empresas y redes de empleo). Redacción de Carta de presentación. Diseño digital de Curriculum vitae ajustado a distintas ofertas (canva, cv maker, enhancv,...), envío y seguimiento de las candidaturas presentadas. Envío de autocandidaturas.

Preparación entrevista de selección según candidatura presentada.

Evaluación de la evolución de cada alumna.

10-31 MAYO - 21 JUNIO

Viernes, 11 a 14 horas - Aula Formación Mujer



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.

28 MAYO - Martes, 11:30 a 13 horas - Aula Formación Mujer Naturgy

TIEMPO DE IGUALDAD Espacios para Conciliar

1er semestre
2024



Taller SOMOS EL TIEMPO QUE NOS QUEDA: conciliación, corresponsabilidad y uso del tiempo.

El concepto de tiempo y, por tanto, su utilización es diferente 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 proporcionar herramientas necesarias para gestionar su uso sin condicionantes de género y visibilizar mujeres de éxito que lograron conquistar tiempo y espacios personales. Impartido por Úrsula Martí. Para mujeres y hombres.

25 ENERO- 18 ABRIL
Jueves, 10 a 11:30 horas
Aula de Formación Mujer



Taller mujeres y bienestar: EJERCITA TU CEREBRO

Descubriremos una combinación de ejercicios sencillos y divertidos que refuerzan la capacidad intelectual, utilizando los dos hemisferios cerebrales. Nos ayudarán a reducir el ruido mental, manejando el estrés, aumentando la vitalidad y la consciencia de nosotras mismas con el fin de potenciar el autocuidado y fomentar un papel activo en nuestro bienestar.

25 ENERO- 29 FEBRERO
Jueves, 17 a 18:30 horas
Aula de Formación Mujer

Grupo ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre. Grupo autogestionado.
19 ENERO – 7 JUNIO - Viernes, 11 a 12:30 horas
Aula 3 Centro Mayores (Planta baja Centro Polifuncional)

Taller de autonomía MANTENIMIENTO GENERAL DE LA CASA

El uso cotidiano de nuestra vivienda produce un desgaste natural en paredes, muebles, aparatos y electrodomésticos. Como no hay mejor intervención que la prevención, en este taller aprenderemos a realizar un mantenimiento adecuado de los enseres más afectados por el propio uso con el objetivo de anticiparnos a posibles averías. Además, cuando el mantenimiento no sea suficiente, veremos cómo realizar pequeñas reparaciones. Calderas, radiadores, tuberías, grietas, humedades, pinturas, siliconas, pequeños electrodomésticos...serán el objetivo. Para mujeres y hombres.

29 ENERO – 26 FEBRERO
Lunes, 10 a 11:30 horas
Aula 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).

2 FEBRERO – 12 ABRIL - Viernes, 9:30 a 11 horas - Aula de Formación Mujer EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES



TALLER MEJORANDO NUESTRO INGLÉS. EMPOWERED WOMEN

Facilitar a las participantes el estudio de un idioma para entender y entenderse en el desarrollo de tareas cotidianas y en situaciones de comunicación básica. Para mujeres con nivel elemental del idioma.

5 FEBRERO- 27 MAYO - Lunes, 18:30 a 19:30 horas
Aula de Formación Mujer
COLABORA ALICIA BONACHE (Docente)



Taller CHRISTINE DE PIZÁN. La diversidad en la escritura de mujeres. Recorrido literario por otras culturas

Siguiendo el ejemplo de la escritora Christine de Pizán y su "Ciudad de las damas", nos acercaremos a la escritura tanto de jóvenes autoras como de escritoras consagradas de distintas latitudes para establecer un diálogo y reflexionar acerca de los retos pendientes en nuestra sociedad sobre la realidad de las mujeres. Para mujeres y hombres.

6 – 27 FEBRERO - Martes, 10 a 11:30 horas
Aula Formación Mujer - COLABORA GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS



GRUPO DE MEDITACIÓN

Espacio y tiempo propio donde compartir con otras mujeres y añadir calidad a tu vida.
26 ENERO – 7 JUNIO- Viernes, 11 a 12 horas - Aula 3 Centro Mayores



Taller KAIRÓS: VIVIR EL PRESENTE

¿Aliarnos con el tiempo o luchar contra él? Kairós versus Chronos. Tranquilidad versus rapidez y estrés. El concepto griego de Kairós nos invita a tomar el tiempo desde una dimensión menos lineal, no marcado por las manecillas del reloj sino por el sentir más subjetivo de la persona. "Perdí la noción del tiempo" decimos cuando estamos viviendo algo intensamente. Kairós nos invita a tomar conciencia del tiempo verdaderamente vivido y disfrutado, partiendo de la escucha de las necesidades internas, asentándonos en el presente y dedicando tiempo de calidad a nuestras acciones y relaciones.

Para mujeres y hombres. Impartido por Rubi Alonso.
7 FEBRERO-13 MARZO
Miércoles, 18 a 20 horas
Aula de Formación Mujer

MUJERES Y NATURALEZA: nos apuntamos al verde

Las mujeres representan un papel vital en la conservación y uso sostenible de la diversidad biológica. Desde siempre, han tenido una relación especial contribuyendo al bienestar y desarrollo de sus comunidades, la cultura, la ciencia y la tecnología. La visita guiada al Coto de las Suertes y un taller donde aprender a realizar jabón y aceites con diversos usos, nos enseñarán a aprovechar el conocimiento del entorno y las plantas locales para cuidarnos.

13 y 20 de FEBRERO - Martes, 11:30 a 13 horas
13 FEBRERO- Lugar de encuentro
Visita al Coto: Aula de naturaleza
20 FEBRERO- Taller jabón y aceite:
Aula de Formación Mujer. COLABORA SUSANA VALBUENA. (Maestra Jabonera)

ESCUELA DE LA ESPALDA

Taller práctico donde aprender ejercicios sencillos de mantenimiento y posturas habituales que debemos cuidar para mejorar la salud de nuestra columna vertebral. Impartido por Olalla Sanz del Pozo (fisioterapeuta del Hospital Gral. Universitario de Villalba)

7 FEBRERO- 8 MAYO - Miércoles, 10 a 11:30 horas
Aula de Formación Mujer



GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

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



Taller CRIANZA

Criar nos enfrenta a numerosos desafíos. Con información y apoyo se puede ejercer esta tarea de manera efectiva y placentera. Programa abierto tanto a padres, madres, cuidadores, educadores, embarazadas...Hablabamos sobre primeros auxilios en bebés y peques y retos, dificultades y recomendaciones para educar fomentando apego seguro. Para mujeres y hombres.

23 FEBRERO y 1 MARZO
Viernes, 11 a 12:30 horas
Aula de Formación Mujer
COLABORAN SERVICIO DE VISITAS A DOMICILIO A EMBARAZADAS Y FAMILIAS CON BEBES (CAM) CRUZ ROJA ESPAÑOLA Y PAULA LÓPEZ (psicóloga) DE GRUPO NB PSICOLOGÍA



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. 27 FEBRERO – 28 MAYO - Martes, 17 a 18:30 horas
Aula de Formación Mujer - COLABORA MABEL BARRERA



Taller LAS CONSTITUYENTES: mujeres que empoderan

¿Sabías que 27 diputadas y senadoras participaron en la legislatura constituyente de 1977 que dio lugar a la Constitución Española de 1978? Estas pioneras no han sido suficientemente visibilizadas.

Es necesario dar a conocer sus aportaciones como inspiración a otras personas. Para mujeres y hombres.
7 y 14 MARZO
Jueves, 12 a 13:30 horas
Aula de Formación Mujer

Taller para familias LAS CIENTÍFICAS Y EL PREMIO NÓBEL

Desde su creación, 1901, se han otorgado 531 premios Nobel por ciencia e investigación: medicina, física, química, fisiología o economía. De ellos sólo 23 corresponden a mujeres. Taller de estampación de retratos para difundir retos y logros de científicas como Marie Curie, Tu You You, Andrea M. Ghez, Elisabeth Blackburn, ... Para menores de 6 a 11 años acompañados.
8 y 15 MARZO - Viernes, 17:30 a 19 horas (aprox)
CASA DE JUVENTUD E INFANCIA EN COLABORACIÓN CON LA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA