INFORMACION E INSCRIPCIONES

A partir del 31 de Enero 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

Comunidad de Madrid

UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

Más información en: **www.colladovillalba.es**

COLLADO VILLALBA
CAPITAL DE LA SIERRA

TALLER ECOLÓGICO "HUERTO Y MANTENIMIENTO DEL JARDÍN DOMÉSTICO EN PRIMAVERA"

Siendo los jardines y pequeños huertos espacios para el disfrute de mujeres y hombres, su mantenimiento recae mayoritariamente en los hombres, pudiendo ser una labor placentera para ambos y cuya práctica reporta beneficios más allá del cuidado de las plantas. Aprenderemos cuestiones básicas, ayudando a descubrir nuevas capacidades: uso de herramientas, labores de primavera: acolchado/abonado/siembra/sustratos/transplante/poda/esquejes/plantación/tratamientos fitosanitarios, calendario de siembra ...

Taller práctico para mujeres y hombres.
HORARIO: Martes, de 16:30 a 19 horas
FECHAS: 14 abril – 2 junio
LUGAR: Centro de Iniciativas Municipales y Huertos educativos y de ocio municipales.
(Entrada por C/ Rincón Eras, 10)

MEMORÍZATE: TALLER MUJERES Y MEMORIA

El estrés, la angustia...provocados por situaciones asociadas al día a día de las mujeres pueden afectar a la memoria en edades tempranas. Te enseñaremos ejercicios para recuperar memoria perdida, ganar capacidad de concentración, lenguaje, razonamiento,...Para mujeres menores de 55 años.
HORARIO: Martes, de 10 a 11:30 horas
FECHAS: 14 abril – 26 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer
IMPARTE: IOSUNE MENDÍA RIOS
(Psicóloga Servicios Sociales municipales)

FAMILY-CHEF

Para aprender a compartir tareas y comer de forma divertida.
Ven con tu familia a elaborar desayunos y meriendas saludables. Haremos pan artesanal, pastel de chocolate, bocatas sabrosos y un baile de frutas y frutos secos. Para niñas y niños a partir de 4 años acompañados.
HORARIO: Miércoles, de 17:30 a 19 horas
FECHAS: 15 abril- 6 mayo
LUGAR: Cocina de Casa de Cultura (C/ Avda. Juan Carlos I, 12)
COLABORA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA

TALLER "4 RESPUESTAS: PENSAMIENTO CRÍTICO Y AUTÓNOMO"

A partir del análisis de artículos publicados en revistas "femeninas" sobre temática psicológica, facilitar instrumentos para tener un pensamiento más crítico y autónomo.
HORARIO: Lunes, de 10:30 a 12 horas
FECHAS: 20 abril - 11 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA (MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO)

VISUALÍZATE: taller de creación de fotografías con el móvil

En este taller el teléfono móvil será nuestra herramienta de creación para darnos voz y visibilizarnos utilizando los recursos técnicos y expresivos que nos ofrece. Emprenderemos un viaje donde descubrir cómo obtener imágenes atractivas, elaborar nuestro discurso, ser agentes de cambio y liberar nuestro potencial creativo.
HORARIO: Miércoles, de 11:30 a 14 horas
FECHAS: 22 abril – 27 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER de cultura y género "VERANO SIN HOMBRES"

Trabajar el libro de **Siri Hustvedt** nos permite conocer la literatura de la última escritora **Premio Princesa de Asturias 2019** y a sus protagonistas, mujeres de dos generaciones distintas, cuyos secretos de feminidad nos permiten ver la evolución del peso social de las mujeres en nuestra época.Para mujeres y hombres.
HORARIO: Martes, de 10 a 12 horas
FECHAS: 5 - 19 mayo
LUGAR: Biblioteca Centro de Educación de Personas Adultas "El Pontón"
COLABORA Grupo Literapias- CEPA "El Pontón"

PARTICIPACIÓN SOCIAL

MUJERES EN RED COMPARTIENDO TIEMPO Y ESPACIO

PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES AMIGAS Y CONOCIDAS

¿Te gusta salir de tu entorno?
VEN A VERNOS a partir del 15 de enero
Reunión del grupo: miércoles a las 12 horas. Aula 4 Centro Mayores.
Inscripciones en Área de Mujer.

CÍRCULO DE MUJERES ACTIVAS

Red de mujeres con inquietudes culturales, de ocio y actividades al aire libre.
GRUPO AUTOGESTIONADO.
HORARIO: Viernes, de 10 a 11:30 horas
FECHAS: 17 enero – 26 junio
LUGAR: Aula Formación Mujer

GRUPO DE MEDITACIÓN PARA MUJERES

Facilitar un espacio y un tiempo propio donde añadir calidad a tu vida.
Para mujeres con conocimientos y práctica básica de meditación/relajación (Yoga, mindfulness, taichi,…).
HORARIO: Jueves, de 12:30 a 13:30 horas
FECHAS: 30 enero – 4 junio
LUGAR: Aula Formación Mujer

DESAYUNOS LITERARIOS con gafas violeta

Para ver la literatura con enfoque de género.
Grupo de mujeres y hombres
HORARIO: Martes, de 10 a 11:30 horas
FECHAS: a partir del 14 de enero
LUGAR: Despacho 7 Área Mujer

GRUPO DE CUIDADOR/AS ENFERMOS ALZHEIMER

Espacio de apoyo donde compartir y resolver dudas, dificultades y emociones.
INFÓRMATE EN CONCEJALÍA DE MUJER
HORARIO: Jueves, de 17 a 18 horas

CONSTRUIMOS MUNDO

COLLADO VILLALBA
CAPITAL DE LA SIERRA

PRIMER SEMESTRE **2020**

TALLER DE LECTURA Y ESCRITURA CREATIVA "MODELOS DE MUJER"

No hay una sola mujer, somos variadas y muy diversas. A través de la lectura del libro de Almudena Grandes y escritura de textos breves, haremos visibles modelos de mujeres que comparten un tiempo y un espacio común actual. Taller práctico para hombres y mujeres.

HORARIO: Martes de 10 a 11:30 horas
FECHAS: 4 – 25 febrero
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

TALLER "TEJERES Y SABERES: iniciación al ganchillo y punto con agujas"

¿Te animas a coger las agujas y el ganchillo? Tejer a mano en grupo es altamente recomendable: mejora nuestro estado anímico, aporta clama, nos relacionamos, iniciamos nuevas amistades...**Para mujeres y hombres.**

HORARIO: Miércoles, de 18:30 a 20 horas
FECHAS: 5 febrero – 27 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: MABEL BARREDA

"BRECHA SALARIAL DE GÉNERO"

Desigualdad laboral entre mujeres y hombres: Qué es, causas y soluciones.
VISITA A LA EXPOSICIÓN + CHARLA por Ana Sánchez de la Coba
(Secretaria de Igualdad de UGT Madrid)
21 febrero. 11 h. UGT - UNIÓN COMARCAL OESTE
C/ Clara Campoamor, 2

TALLER "HUELLAS DEL TIEMPO"

¿Cómo afecta a las mujeres del S. XXI el estrés derivado de las múltiples tareas cotidianas? ¿Cómo podemos gestionar nuestro tiempo personal para disfrutar de momentos de calidad? **Estrategias y herramientas para nuestro propio fortalecimiento, empoderamiento y crecimiento personal y profesional.** El proceso de socialización de género y los usos del tiempo. Para mujeres y hombres. **Impartido por Rubi Alonso.**

HORARIO: Jueves, de 16:30 a 18:30 horas
FECHAS: 13 febrero- 19 marzo
LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER AMOR: Relaciones saludables e igualitarias

Taller para reflexionar sobre el amor romántico, construcción y mitos, socialización diferenciada entre mujeres y hombres, etc. **Para mujeres y hombres.**

HORARIO: Viernes, de 10.00 a 11.30 horas
FECHA: 14 de febrero
LUGAR: Aula Formación Mujer

Actividad financiada con cargo a los fondos recibidos en Comunidad de Madrid del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad.

CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMIA

GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR

ESCUELA DE INFORMÁTICA ADA. Habilidades digitales básicas para la búsqueda de empleo.

Conceptos grales. de informática. **Programas y aplicaciones de ofimática** (Procesador de textos WORD, presentaciones POWERPOINT), **Internet, Correo electrónico, Portales para empleo y Redes Sociales. Uso de teléfono móvil.**

Reducir la brecha digital de género proporcionando a las mujeres la adquisición de competencias digitales básicas para el acceso igualitario a las nuevas tecnologías y a una búsqueda de empleo eficaz.

HORARIO: Lunes y miércoles, de 17 a 20 horas
FECHAS: 17 febrero- 25 marzo
LUGAR: Aula Informática. Centro Municipal de Mayores

MEJORANDO NUESTRO INGLÉS: CONVERSACIONES PARA MUJERES CON NIVEL BÁSICO

Facilitar a las participantes el estudio de un idioma para entender y entenderse en el desarrollo de tareas cotidianas.

HORARIO: Lunes, de 18:30 a 20 horas
FECHAS: 17 febrero- 1 junio
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: ISABEL CORBALÁN

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MULTICULTURAL. (por confirmar)

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: Lunes, de 9:30 a 11 horas
FECHAS: 17 febrero – 1 junio
LUGAR: Aula 1 Centro Mayores
COLABORA: ASOCIACIÓN CANDELITA

El Área de Mujer agradece su colaboración a las monitoras voluntarias y a las Áreas municipales de Mayores, Infancia, Bibliotecas y Servicios Sociales.

Cruz Roja Española Collado Villalba · Hospital General de Villalba · C.E.P.A. Pontón · Candelita · Punto Municipal de Información Regional de la Violencia de Género · Pacto de Estado

GÉNERO Y SALUD, CULTURA Y SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN

TALLER "MUJERES, SALUD Y BIENESTAR"

Potenciar los elementos que cada mujer posee: cuerpo, mente, emociones,...mediante técnicas sencillas que nos llevan a conocernos mejor y responsabilizarnos de nuestra salud y bienestar consiguiendo armonía cuerpo-mente. **Impartido por Asunción Llanos.**

HORARIO: Miércoles, de 10 a 11:30 horas
FECHAS: 26 febrero – 20 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer

LUNES SALUDABLES

Espacio para la salud de las mujeres
→MENOPAUSIA Y NUTRICIÓN: 24 febrero
Marian González Galán (Matrona)
→CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO Y TÉCNICAS PARA FORTALECERLO: 30 marzo
Marian Gonzalez Galán (Matrona)
→EJERCICIOS Y CICLO VITAL DE LAS MUJERES: MANTENERSE EN FORMA SEGÚN EDAD Y SITUACIÓN: 27 abril
Carmelo Fernández G (Jefe Servicio Rehabilitación HGV)*
→DIETAS: 25 mayo

HORARIO: Lunes, de 12 a 13:30 horas
LUGAR: Aula Formación Mujer
Impartido: MARIAN GONZÁLEZ GÁLAN Y HOSPITAL GRAL. DE VILLALBA

CAMINANTAS- Grupo para andar

Combatir el sedentarismo y mejorar la calidad de vida para fomentar las relaciones entre mujeres del municipio.
2 encuentros quincenales.

HORARIO: Viernes, de 10 a 11 horas (aprox.)
FECHAS: 28 febrero / 13 y 27 marzo / 17 abril 8 y 29 mayo / 12 y 26 junio
LUGAR DE ENCUENTRO PRIMER DÍA:
Entrada Centro Polifuncional (Pza Príncipa España, s/n)
COLABORA: Centro de Día Collado Villalba. Grupo 5

CUENTA-CUENTOS DE ANIMACIÓN A LA LECURA "FAMILIAS EN FAMILIA"

Taller participativo diseñado para compartir lecturas y reflexiones sobre los ejemplos de diversidad que nos ofrece la literatura atendiendo al derecho a la familia.
Para niñas y niños a partir de 4 años acompañados.

HORARIO: Martes, de 18 a 19 horas, aprox.
FECHAS: 3 – 24 marzo
LUGAR: Pecera de los cuentos.
Biblioteca municipal Miguel Hernández
(C/ Batalla de Bailén, 7)
COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES Y CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA

"PRINCESAS SIN BOCA DE FRESA" Taller intercultural con perspectiva de género

A partir de cuentos para adultas y conceptos como "sororidad", tejeremos redes entre mujeres de diversas culturas para mejorar la convivencia.

HORARIO: Martes, de 17:30 a 18:30 horas
FECHAS: 10 - 31 marzo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Claudia Gómez López (Pedagoga experta en mediación intercultural)

TALLER "EMOCIONES"

Partiendo de comportamientos diferentes entre mujeres y hombres ante determinadas situaciones, aprenderemos estrategias para un manejo eficaz de las emociones. La regulación emocional es clave para ajustar nuestro estado de ánimo y sentimientos a nuestros objetivos.

HORARIO: Martes, de 10 a 11:30 horas
FECHAS: 17 - 31 marzo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA (MASTER PSICOLOGÍA GRAL. SANITARIO)

TALLER de BRICOLAJE Y AUTONOMÍA PERSONAL: "(RE) MARCA TU AUTONOMÍA"

Aprender a realizar tareas que permitan ganar autonomía en el espacio doméstico con independencia de lo que la tradición impone. Adquirir conocimientos básicos de uso de herramientas, bricolaje, carpintería y diseño.
Incluye la realización de una jardinera para almacenar plantas aromáticas. Para mujeres y hombres.

HORARIO: Martes, de 11:30 a 13:30 horas
FECHAS: 10 marzo – 14 abril
LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER "RECICLAMOS Y CREAMOS"

Desde la creatividad de las mujeres, fomentar su capacidad para la autoproducción. Materiales cotidianos tienen un uso más allá del que le damos. Con este taller pretendemos concienciar en el desarrollo medio-ambiental sostenible de nuestro entorno elaborando **objetos decorativos a partir de folletos publicitarios y cápsulas de café.**

HORARIO: Lunes, de 11:30 a 13:30 horas
FECHAS: 16 y 23 marzo
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORAN ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS Y ELENA MARÍN LUQUE

ACCESO AL EMPLEO

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. Para participantes que no han realizado el taller con anterioridad.

HORARIO: Martes, de 9 :30 a 11:30 horas
LUGAR: Sala Reuniones de Servicios Sociales
FECHA: 24 marzo – 26 mayo
IMPARTE: Antonio Gamonal (Psicólogo Servicios Sociales municipales)

TALLER "EXTRAORDINARIAS"

Las mujeres han estado relegadas a un segundo plano dentro de la sociedad. Tras luchas incesantes, van ocupando los puestos que merecen a pesar de condicionantes sociales como el cuidado y atención de la descendencia y las tareas domésticas que las han desplazado por tradición al ámbito privado pero sus aportaciones, especialmente a la cultura, han sido muchas y muy variadas. Haremos un pequeño repaso a la Historia para mantener vivo su legado: una escritora llamada Marilyn Monroe, mujeres en la Música, presencia femenina en el Palacio de Liria, Lady Hamilton, damas del Blues, Museo Nacional de Mujeres Artistas (NMWA Washington), Wonder Woman,...Para mujeres y hombres. **Taller impartido por Ursula Martí.**

HORARIO: Jueves de 10:30 a 12 horas
FECHAS: 26 marzo – 28 mayo
LUGAR: Aula Formación Mujer