

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
F. 918 50 95 30
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

Nuevos retos, nuevas oportunidades

PRIMER SEMESTRE
2021

CONVIVENCIA EN IGUALDAD Y AUTONOMIA
GESTIONAR EL TIEMPO PARA VIVIR MEJOR
GÉNERO Y SALUD, CULTURA Y SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN
ACCESO AL EMPLEO
PARTICIPACIÓN SOCIAL

COMUNICACIÓN EN RED

ESCUELA INFORMÁTICA

TALLERES DE BIENESTAR,
AUTOCUIDADOS, LECTURA Y ESCRITURA,
CULTURA DE GÉNERO,
CREACIÓN DE FOTOGRAFÍA,
ELECTRICIDAD...

CURSOS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

ACTIVIDADES

PROGRAMA



COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
F. 918 50 95 30
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

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)**

Martes, 9 a 11 h.

GRUPO I: 2 febrero- 6 abril

GRUPO II: 20 abril- 15 junio

AULA CENTRO MUNICIPAL DE MAYORES

CADA DÍA ME QUIERO MÁS

Ejercicios y dinámicas vivenciales, de autoreflexión y toma de conciencia sobre las necesidades propias, nos ayudarán a identificar *consecuencias de una mala gestión del tiempo personal y/o profesional* y responder con habilidades sociales y estrategias, valorando la importancia de dedicar un tiempo y espacio para el desarrollo y cuidado personal.

Para mujeres y hombres.

15 FEBRERO-1 MARZO

Lunes, 10:30 a 12:30 h.

On-line



TALLER "TIEMPO PARA UNA BUENA VIDA"

Espacio compartido con mirada de género para repensar cómo organizamos nuestra vida, qué herramientas y habilidades necesitamos para poner mayor atención en los cuidados de nuestro cuerpo y nuestra mente; estrategias para no sentirnos arrolladas/os por la soledad y la vorágine del estrés y las multitareas. Enfocado en el concepto japonés de "wabi-sabi" (nada dura, nada está completo, nada es perfecto), este taller es una de esas cosas que nos hacen sentir bien. Para mujeres y hombres. **Impartido por Rubi Alonso.**

18 FEBRERO-25 MARZO

Jueves, 17:30 a 19:30 h

Aula 1 Centro municipal de Mayores



COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
F. 918 50 95 30
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

COMUNICAD@S: seguridad y comunicación en las Redes.

Nos estamos enfrentando a nuevas situaciones que conllevan nuevas formas de comunicarse, nuevas formas de organización. Con este taller se pretende facilitar conocimientos y habilidades digitales necesarios para incrementar y mejorar la autonomía personal, especialmente en tiempos de pandemia. **Correo electrónico, plataformas de comunicación para webinar, videollamadas, clases y reuniones virtuales: zoom, Jitsi meet, Teams, Google meet, Classroom, Whatsapp, firma digital, DNI digital y certificados digitales**, seguridad en la red y protección de datos. Las y los participantes deben acudir con su teléfono móvil. Para mujeres y hombres.

15 FEBRERO- 3 MARZO

Lunes y Miércoles, 16:30 a 19:30 h

Aula Formación Mujer



TALLER "MUJERES QUE SE CUIDAN: recursos para el bienestar"

El trabajo, dobles y triples ocupaciones, la tensión diaria ...nos agotan. Gozar de energía, salud y bienestar es posible si se adoptan unos hábitos sencillos. Ejercitar la atención plena, relajarnos puede ayudar al control del estrés, dormir mejor y sentirse más equilibrada. Se practicarán técnicas de meditación y relajación.

Impartido por Asun Llanos.

24 FEBRERO-26 MAYO

Miércoles, 10 a 11:30 horas

Aula de Formación Mujer

TALLER PAISAJES IN-VISIBLES

Espacio donde descubrir y compartir experiencias con mujeres de diversas culturas. Durante cuatro encuentros buscaremos nuevas formas de MIRAR lo que nos cuesta ver en lo cotidiano. Fotografía participativa en tiempos de pandemia. Se precisa móvil con cámara de fotos.

9 - 30 MARZO

Martes, 18 A 19:30 horas

Aula 2 Centro municipal Mayores

COLABORA: Marcela de Gregorio-Universidad Autónoma de Madrid (Master de Arteterapia y Educación artística para la inclusión social)

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
F. 918 50 95 30
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

TALLER "COMPETENCIA DIGITAL, SMARTPHONE E INTERNET: búsqueda de empleo por las redes"

Taller intensivo temático dedicado a mejorar la empleabilidad de las mujeres a través de la búsqueda de oportunidades laborales por internet. Las participantes deben acudir con su teléfono móvil.

12 MARZO

Viernes, 10 a 13 horas

Aula Formación Mujer

TALLER "LIDERESAS: mujeres que han escrito Historia"

A pesar de los condicionantes que la sociedad ha impuesto en muchas ocasiones, la aportación de las mujeres a la res pública son fundamentales y merecen ser destacadas. El presente taller pretende iluminar y visibilizar la obra de mujeres como Cleopatra, Gloria Steinem, Kamala Harris, Eva Perón,... **Impartido por Úrsula Martí.**

18 MARZO - 20 MAYO

Jueves, 10:30 a 12 horas

ON-LINE: ZOOM.

AULA DE EMPLEO PARA MUJERES 2.0: nuevas oportunidades

Preparación, planificación y asesoramiento para salir del desempleo y afrontar la búsqueda de trabajo en las mejores condiciones. Autoconocimiento y análisis del perfil personal y profesional (capacidades y competencias). Objetivo profesional. Recursos de formación. Dónde buscar empleo: recursos públicos y privados, información y empleo en la Red. Herramientas para la creación de Curriculum V. en internet. Redes sociales y empleo. Pruebas de selección. La entrevista. **Las participantes deben acudir con su teléfono móvil y/o ordenador portátil.**

12 ABRIL- 7 JUNIO

Lunes, 9:30 a 11:30 horas

Aula Formación Mujer



TALLER de electricidad "CHISPAS, LAS JUSTAS"

El aprendizaje de tareas y reparaciones eléctricas básicas, funcionamiento de mecanismos eléctricos del hogar, averías y soluciones de forma rápida y autónoma nos ayudará a valorar las tareas y responsabilidades que implica el trabajo doméstico. **Para mujeres y hombres.**

14 ABRIL- 12 MAYO

Miércoles, 12 a 14 horas

Aula Formación Mujer

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
F. 918 50 95 30
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

TALLER "TELÉFONO MÓVIL- FOTOGRAFÍA Y VIDA COTIDIANA"

Muchas de las gestiones habituales que hacemos, como informarnos, comunicarnos o **expresarnos con imágenes**, las llevamos a cabo con el móvil. En este taller, por medio de técnicas como la toma de imágenes y el análisis del entorno, estimularemos el autoconocimiento, la conciencia de la propia realidad y el desarrollo de habilidades artísticas y expresivas libres de estereotipos sexistas.

Para mujeres y hombres.

20 ABRIL- 8 JUNIO

Martes, 11 a 13:30 horas

Aula Formación Mujer

AVENTURA EN FAMILIA POR EL MUNDO DE LA IGUALDAD

Taller diseñado para resolver problemas en equipo y pasar un rato divertido donde promover relaciones igualitarias mediante juegos de pistas y enigmas, manualidades y pequeñas representaciones teatrales.

Para menores de 4 a 10 años acompañados de persona adulta.

26 ABRIL- 10 MAYO

Lunes, 17:30 a 18:30 horas

CASA DE JUVENTUD E INFANCIA

COLABORA CONCEJALÍA MUNICIPAL DE INFANCIA



TALLER "ALICE MUNRO Y EL VALOR TERAPÉUTICO DE LA ESCRITURA"



Alice Munro, premio nobel de literatura 2013, nos pone los mimbres para reflexionar sobre las relaciones entre mujeres a partir de la lectura de su libro ¿Quién te crees que eres?. Su narrativa hace posible trasladar las diferencias de las protagonistas a nuestra realidad cotidiana con total vigencia.

11 MAYO- 1 JUNIO

Martes, 10 a 11:30 horas

Aula 2 Centro municipal Mayores

COLABORAN DESAYUNOS LITERARIOS Y CLUB LECTURA CONCEJALÍA MUNICIPAL EDUCACIÓN

"ENTRE CUENTOS"

Textos seleccionados nos hablarán de las miradas sobre las mujeres y las niñas que existen en la literatura infantil actual y tradicional. **Cuenta-cuentos para fomentar la lectura y la convivencia.** Para menores a partir de 4 años acompañados.

13 - 27 MAYO

Jueves, 17:30 a 18:30 horas

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

COLABORAN BIBLIOTECAS MUNICIPALES (CONCEJALÍA CULTURA)

Área de Mujer

Pza. del Príncipe de España, s/n
28400 Collado Villalba - Madrid
T. 918 51 97 45
F. 918 50 95 30
Email. igualdad@ayto-colladovillalba.org

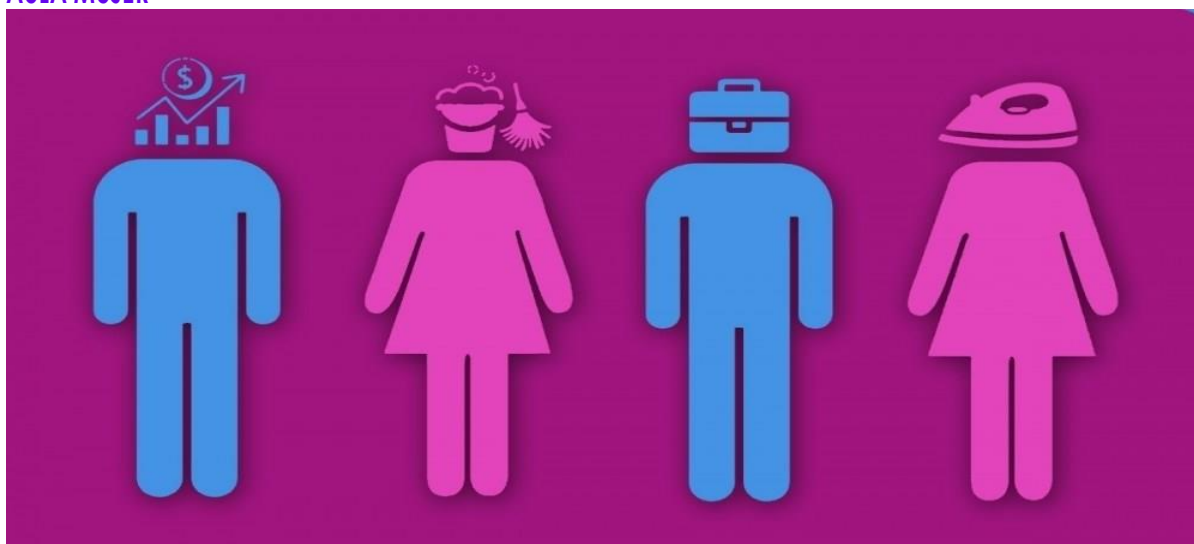
TALLER "AL OTRO LADO DEL ESPEJO: micromachismos y vida cotidiana".

En ocasiones (más de las deseables), las mujeres somos invisibles en los talleres mecánicos, en los concesionarios de coches,... ¿Cuántas veces has oído: "Qué suerte, tu marido te ayuda", "Madre y "padrazo", "corres como una niña"?...actividad donde reflexionar ante situaciones, comportamientos y pequeños gestos para equilibrar nuestras relaciones y desigualdades en la gestión del tiempo personal y romper estereotipos de género en el día a día . **Para mujeres y hombres.**

13 - 27 MAYO

Jueves, 12 a 13:30 horas

AULA MUJER



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: A partir del 22 de enero

<http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/mujer>

- **Inscripciones: cumplimentar documento accesible en <https://forms.gle/sWFWb9jhqvNf3t3Q8>**
- **Inscripciones presenciales: previa cita y sólo para aquellas personas que lo precisen por falta de medios tecnológicos: Tlf. 91 851 97 45 // igualdad@ayto-colladovillalba.org**

El programa puede variar en función de normas dictadas por la autoridad sanitaria.

Se aconseja la no participación presencial de colectivos vulnerables como medida de prevención (mayores 60 años/embarazadas/ enfermedad pulmonar/ personas inmunodeprimidas/afecciones cardiovasculares /diabetes/hipertensión/insuficiencia renal/enfermedad hepática/obesidad mórbida/ afecciones médicas no controladas).



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



Comunidad
de Madrid



COLLADOVILLALBA
AYUNTAMIENTO