

Convivencia en igualdad
y autonomía, gestionar
el tiempo para vivir mejor,
género y salud, cultura
y sociedad de la información,
acceso al empleo,
participación social.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

A partir del 16 de septiembre
<http://www.colladovillalba.es/es/servicios-municipales/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



COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE MAMA. ESPACIO COMPARTIDO.

Intercambio de experiencias y emociones para trabajar la relación entre pacientes, personas próximas y/o interesadas
EJERCICIOS MÁS ADECUADOS DURANTE Y TRAS LA ENFERMEDAD BIENESTAR PSICOLÓGICO CUIDARNOS NOS HACE SENTIR BIEN
HORARIO: miércoles, de 11:30 a 13 horas
FECHA: 19 de octubre
LUGAR: Aula Formación Mujer
PONENTES: BEATRIZ MORILLO (entrenadora y paciente oncológica), ELENA FORCE (psico-oncóloga AECC) y CORAL POLLAN/PAZ BENITO.

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

MESA INFORMATIVA DE LA ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER COLLADO VILLALBA
HORARIO: de 9:30 a 11:30 horas
LUGAR: Centro Polifuncional



TALLER CONSUMO: el precio de la luz

Taller práctico donde aprender los factores que condicionan el precio actual del suministro eléctrico y cómo se refleja en nuestras facturas. **Si te es posible, trae tus facturas.**
HORARIO: viernes, de 12:30 a 13:30 horas
FECHA: 21 octubre **LUGAR:** Aula Mujer



TALLER DE MANDALAS

Técnicas de arte terapia con Mandalas para crear procesos de autoconocimiento, integrar contenidos inconscientes y estimular la transformación personal. La terapia con mandalas busca hacer consciente lo inconsciente. Se recomienda ropa cómoda. Aportar papel de revistas que puedan ser recortadas.
HORARIO: miércoles, de 11:30 a 12:30 horas
FECHAS: 19 octubre – 2 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA ANA DOS SANTOS (arte terapeuta)

TALLER FACE GYM

El rostro refleja nuestro carácter y estado anímico. **Con la gimnasia facial** trabajamos reconocernos en el espejo, aceptar el paso del tiempo como un regalo de la vida, estimular el cerebro para mejorar el estado general del organismo y aumentar la sensación de bienestar y de relajación.
HORARIO: jueves, de 17 a 18:30 horas
FECHAS: 20 octubre – 17 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer



TALLER "MÚSICAS CON PERSPECTIVA"

Espacio y tiempo donde disfrutar, crear experiencias escuchadas y compartidas y (re) descubrir tres referentes de la música, luchadoras y supervivientes: **Nina Simone, Tina Turner y Melody Gardot.** Incluye audiciones, análisis y reflexión de canciones, visionado de vídeos, cantos compartidos, ritmos y bailes.
HORARIO: jueves, de 11:30 a 13 horas
FECHAS: 27 octubre – 17 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLERES "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: viernes, de 9 a 11 horas
LUGAR: Aula Formación Mujer
FECHAS: 4 noviembre – 16 diciembre
IMPARTE ANTONIO GAMONAL (Psicólogo Servicios Sociales municipales)

TALLER DE LECTURA CREATIVA ELENA FORTÚN: el mundo oculto de Celia

Rebelde y comprometida con la sociedad de su época, creativa y muy imaginativa, Elena Fortún construye su obra literaria en los años oscuros del S. XX en España. Es conocida por **Celia** y Cuchifritín, dos personajes de sus cuentos que marcaron a las niñas y niños desde 1929. Su estilo literario fue calificado de "ordinario" por dar voz a una niña que decía y contaba todo lo que realmente pensaba la propia escritora.
HORARIO: Martes, de 10 a 11:30 horas
FECHAS: 8 – 29 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA CLUB DE LECTURA CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

TALLER "TODA LA FUERZA QUE HAY EN MÍ"

Sesión vivencial de autocuidado donde fomentar una mayor conciencia de nuestro poder para decir NO. Ejercicios prácticos psicocorporales de conexión con la Naturaleza para generar impulso vital y activar la energía corporal.
HORARIO: jueves, de 11:30 a 13:30 horas
FECHA: 24 noviembre **LUGAR:** Aula Mujer



COLLADO
Villalba
CAPITAL DE LA SIERRA



TALLER CAMINAR "TODO ES EMPEZAR"

Todo lo que caminar te puede ofrecer para desconectar de la rutina diaria y convertir la gestión del tiempo personal en una actividad divertida y saludable donde aprender a disfrutar del entorno.

HORARIO: martes, de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 27 sept- 25 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer



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 calma, nos relacionamos, iniciamos nuevas amistades...**Para mujeres y hombres.**

HORARIO: martes, de 17 a 18:30 horas

FECHAS: 27 sept- 29 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA MABEL BARRERA

TALLER "CRECER JUNTAS"

El autoconocimiento como **herramienta esencial** para fortalecer nuestro bienestar físico, mental y emocional, entrenar la capacidad de escucha y la creación de vínculos cercanos más sólidos. Taller impartido por **Asun Llanos**.

HORARIO: miércoles, de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 28 sept- 30 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER "MUJERES, SALUD MENTAL Y PATOLOGÍAS ASOCIADAS"

Nuestros actos, nuestra voluntad y sentimientos son producto de la física, la química y el medio que nos rodea y el cerebro es el órgano que dirige. En su funcionamiento intervienen sustancias que pueden convertirse en la solución a un problema grave o en la llave de entrada a problemas más profundos.

HORARIO: jueves, de 18 a 19:30 horas

FECHAS: 29 sept-13 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA CRISTINA ARRIBAS
(Enfermera Atención Primaria IMSALUD)

TALLER "A TU RITMO"

Si observamos nuestra organización del tiempo, cuestiones relacionadas con el **cuidado de la vida, del cuerpo, de la salud, de los vínculos...** pasan a segundo plano. Se precisan estrategias para retomarlas, para atender los "asuntos propios", escuchar y revisar **nuestro propio ritmo** que nos ayuda a tener una vida de mayor calidad. Este taller es una de esas cosas que nos hacen sentir bien.

Para mujeres y hombres.

Impartido por **Rubi Alonso**.

HORARIO: lunes, de 17 a 19 horas

FECHAS: 3 octubre-14 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer



Taller de PETANCA EN FAMILIA

La petanca como actividad socializadora, de mejora de la convivencia, de la puesta en práctica de habilidades, tácticas y toma de decisiones en equipo y POR IGUAL.

Para niñas y niños a partir de 6 años acompañados. Se entregará Guía de Lectura de deportes inclusivos.

HORARIO: lunes, de 17:30 a 19 horas

FECHAS: 3-24 octubre

LUGAR: BIBLIOTECA SANCHO PANZA

(C/ Espinarejo, 2)

COLABORAN BIBLIOTECAS PÚBLICAS

MUNICIPALES (CONCEJALÍA DE CULTURA)

GRUPO DESAYUNOS LITERARIOS

Para ver la literatura con enfoque de género.

HORARIO: martes, de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 4 octubre -20 diciembre

LUGAR: Sala de reuniones Área Mujer

ASESORÍA JURÍDICA Y FINANCIERA PARA EMPREDEDORAS Y EMPRESARIAS

Viernes, de 10 a 18:30 horas

7 octubre -18 noviembre

Cantera Empresas (C/ Anastasio Nieto, 11). Previa cita en Cantera Empresas/Concejalía Mujer

Taller GENERACIÓN DE IDEAS DE NEGOCIO Y CONSEJOS PARA EMPRENDER CON ÉXITO

Las mujeres ante el reto de emprender. El currículum oculto de las mujeres. Cómo generar ideas de negocio. Planteamientos para emprender con éxito.

HORARIO: viernes, de 10 a 12 horas

FECHA: 28 octubre

LUGAR: CANTERA EMPRESAS

Encuentro-Taller TEJIENDO REDES PARA EL EMPREDIMIENTO DE LAS MUJERES

Rompiendo roles y estereotipos de género en el mundo laboral y empresarial. Referentes para mujeres que están pensando emprender. Retos y dificultades de emprendedoras/empresarias. Difusión de servicios municipales para el emprendimiento. **Acción de networking de 1 min.** para la presentación de negocio o estado de proyecto de las participantes.

HORARIO: martes, de 10:30 a 13:30 horas

FECHA: 8 noviembre

LUGAR: CANTERA EMPRESAS



TALLER autonomía: USO EFICIENTE DEL MÓVIL

Aprenderemos conocimientos y habilidades para contribuir a reducir la brecha digital de género, mejorar nuestra autonomía y sacarle el máximo provecho a nuestro móvil: **desde conocer y configurar nuestro teléfono móvil hasta identificarnos digitalmente (Cl@ve PIN y DNle) para realizar gestiones en páginas de la Administración pública.** Para mujeres y hombres. **Acudir con móvil android.**

HORARIO: lunes, de 11:30 a 13:30 horas

FECHAS: 10 octubre- 14 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

RAYUELA: TALLER EN FAMILIA DE JUEGOS TRADICIONALES CON OTRA MIRADA. DÍA INTERNACIONAL DE LAS NIÑAS.

Disfrute en familia de juegos tradicionales como espacios compartidos igualitarios: chapas, bolos, peonzas,..y una rayuela muy especial como protagonista. **Para peques mayores de 4 años acompañados.**

HORARIO: lunes, de 17:30 a 19 horas

FECHA: 10 octubre

LUGAR: CONCEJALÍA INFANCIA (C/ Rincón de las Eras, 10)

COLABORA CONCEJALÍA DE INFANCIA Y JUVENTUD

TALLER "LIDERESAS: mujeres que rompen moldes"

Ser pioneras, abandonar la senda establecida y ejercer el liderazgo en el espacio público continúa siendo especialmente difícil ¿Qué mujeres han sido capaces de traspasar los límites impuestos? ¿Cómo han podido lograrlo? Hablaremos de estas mujeres como **agentes de cambio**, qué les define y qué tienen en común.

Impartido por **Úrsula Martí**.

HORARIO: Jueves de 10 a 11:30 horas

FECHAS: 13 octubre-1 diciembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

TALLER DE BÚSQUEDA DE EMPLEO: nuevas oportunidades

Taller intensivo dedicado a la **preparación de habilidades para la inserción laboral y la búsqueda de oportunidades por internet** para facilitar la empleabilidad de las mujeres. **Las participantes deben acudir con su teléfono móvil y/o ordenador portátil y/o tableta**

HORARIO: viernes, de 11 a 13 horas

FECHAS: 14- 28 octubre

LUGAR: Aula Formación Mujer

COLABORA CRUZ ROJA COLLADO VILLALBA

MEMORIA VIOLETA

Las mil y una tareas, el estrés y la angustia provocada por situaciones asociadas al día a día de las mujeres pueden afectar a la memoria en edades tempranas.

En este taller te enseñaremos ejercicios para recuperar memoria perdida, ganar capacidad de concentración, lenguaje, razonamiento,...Con preferencia mujeres no jubiladas y que no hayan realizado el taller con anterioridad.

HORARIO: martes, de 11:30 a 13 horas

FECHAS: 18 octubre – 29 noviembre

LUGAR: Aula Formación Mujer

IMPARTE: Carolina Ochando

(Psicóloga Servicios Sociales municipales).

