

Igualdad



CIENCIAS DEMAGIAO

Ayuntamiento de Coslada
Concejalía de Igualdad y Diversidad

PROGRAMA DE ACTIVIDADES Enero / marzo 2026

ACCIONES PARA LA Igualdad

ESPACIO CORRESPONSABILÍZATE

*Actividades financiadas con cargo a los fondos recibidos de la Comunidad de Madrid, del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, en el marco del Plan Corresponsables.

*CONVIVENCIA: CREANDO REDES VIOLETAS

Un refugio compartido para cuidarnos y sostenernos, desde la igualdad y la corresponsabilidad, y para fortalecer la confianza personal, el empoderamiento colectivo y el apoyo mutuo.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años
Lunes del 26 de enero al 23 de marzo de 10:30 a 12:30 horas
ESPACIO CIDAM

*JARDINERÍA DOMÉSTICA: CULTIVANDO IGUALDAD

Aprenderemos en grupo sobre la corresponsabilidad y el cuidado de las plantas, profundizando en sus propiedades, con un enfoque práctico, cercano y entretenido. Para personas que realizaron el taller "Semillas de Igualdad: Jardinería doméstica" y para nuevas alumnas y alumnos.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años
Miércoles del 28 de enero al 25 de marzo de 17:30 a 19:30 horas
ESPACIO ALMUDENA GRANDES

*MUJERES CON FIBRA

La lana (nuestro "oro blanco") será el hilo conductor de un proceso creativo en el que adquiriremos las técnicas artesanales de lo que constituye un importante legado femenino. Trabajaremos, además, dinámicas de autocuidado, atención plena y conexión grupal, desafiando los roles de género tradicionales. Los hombres son muy bienvenidos.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años
Jueves del 29 de enero al 26 de marzo de 10:30 a 12:30 horas
ESPACIO CIDAM

COSLADA
MÁS IGUALTARIA
LIBRE DE VIOLENCIA
DE GÉNERO

ESPACIO MENTE Y CUERPO

**Actividad cofinanciada al 40% por el Programa FSE+ 2021-2027 de la Comunidad de Madrid en el marco del Convenio de Colaboración entre la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Coslada.

**TIEMPO DE VIVIR

Un taller para reconectar con nuestras motivaciones y adquirir herramientas para afrontar procesos de cambio. Aprenderemos a gestionar los tiempos, otorgando al ámbito personal un lugar importante en nuestra vida, pero sin descuidar las exigencias que nos impone el entorno laboral.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Lunes del 26 de enero al 23 de marzo de 17:30 a 19:30 horas
ESPACIO CIDAM

**TÉCNICAS PARA RESETEAR TU CUERPO Y TU MENTE

Adquiriremos herramientas prácticas, rápidas y efectivas para gestionar el estrés, regular las emociones y recuperar el bienestar físico y mental, a fin aplicarlas en el ámbito profesional y personal.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Miércoles del 28 de enero al 25 de marzo de 17:30 a 19:30 horas
ESPACIO CIDAM



ESPACIO MENTE Y CUERPO

JUNTAS Y VITALES: CORPORALIDAD ACTIVA

Un espacio de encuentro vital y energético en el que el cuerpo, el movimiento y la expresión potenciarán la fuerza interior de cada participante. Conectadas, a través de juegos y dinámicas, nos divertiremos al tiempo que celebramos la vitalidad femenina como fuerza y motor del empoderamiento colectivo.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Jueves del 29 de enero al 26 de marzo de 17:30 a 19:30 horas
ESPACIO CIDAM

DANZA MEDICINA: ALEGRÍA PARA EL ALMA

Incorporaremos herramientas, prácticas y estrategias que nos permitan entrenarnos en la calma personal para el afrontamiento del día a día. Nuestros cuerpos y el movimiento serán la mejor medicina para promover nuestro bienestar y liberar todo lo positivo que llevemos dentro.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Viernes del 30 de enero al 27 de marzo de 10:30 a 12:30 horas
ESPACIO ALMUDENA GRANDES

ESPACIO EMPODERAMIENTO EN GRUPO

ENTRE PUNTOS Y PÍXELES. EXPLORAMOS EL FOTOBORDADO

Nos serviremos de la técnica de fotobordado para explorar nuestra identidad personal y colectiva. Combinaremos la simbología de una imagen fotográfica con la práctica de bordado tradicional a fin de trabajar historias de vida, a través de la creatividad y la introspección.

Dirigido a hombres y mujeres de más de 16 años
Lunes del 26 de enero al 23 de marzo de 17:30 a 19:30 horas
ESPACIO ALMUDENA GRANDES

DIARIOS EMPODERANTES: PALABRAS QUE SOSTIENEN

¿Quién no ha tenido un diario para hablarse a sí misma? En este taller entrenaremos la auto narrativa para servirnos de ella como un canal de liberación emocional y de crecimiento personal. Aprenderemos a escuchar todo lo bonito que tenemos que decimos y a dejarlo plasmado en un documento propio muy especial.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Martes del 27 de enero al 24 de marzo de 10:30 a 12:30 horas
ESPACIO ALMUDENA GRANDES

CANTO QUE ABRAZA, VOCES EN RED

Durante este semestre generaremos un espacio colectivo musical de encuentro y sororidad, en el que las y los participantes podrán servirse de sus voces para expresar todo aquello que lleven dentro. La música, el ritmo, las letras y el crecimiento personal serán piezas clave de cada sesión de coro.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años
Martes del 27 de enero al 23 de marzo de 17:30 a 19:30 horas.
Actividad semestral
ESPACIO ALMUDENA GRANDES

MUJERES INSPIRADORAS

Viajaremos a través del tiempo y de la geografía para conocer referentes que fueron raíz, símbolo, fuerza y motivación para otras mujeres en distintas disciplinas y áreas culturales. Investigaremos las aportaciones femeninas a la realidad comunitaria actual.

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años
Martes del 27 de enero al 24 de marzo de 17:30 a 19:30 horas
ESPACIO CIDAM

Y CONTINÚA... EL TALLER

"ESCENA PROPIA: TALLER DE TEATRO FEMINISTA"

ACCIONES PARA LA Igualdad



Si a nivel personal, asociativo o profesional deseas proponer alguna iniciativa o recibir información o asesoramiento sobre Igualdad, contacta con la Concejalía.

MONOGRÁFICOS

¿CÓMO DESAPEGARNOS DEL APEGO? RECONSTRUYENDO VÍNCULOS

Espacio práctico de reflexión en torno a cómo generamos procesos de apego en nuestra vida, analizando los factores que nos llevan a mantener relaciones no saludables e incorporando herramientas para soltar todo aquello que nos impide construir relaciones positivas y enriquecedoras.

Dirigido a mujeres de más de 16 años
Viernes 6 de febrero de 10:30 a 12:30 horas
ESPACIO CIDAM

TIJERA EN MANO Y PANCARTA ANDANDO: CAMINAMOS HACIA EL 8M

Lugar de encuentro para la preparación de la marcha por el 8 de marzo, en el que se propondrá al grupo que elabore su propia pancarta, utilizando diferentes materiales y estímulos, así como mensajes de denuncia. Propuesta: ¡hacer propio el 8M!

Dirigido a mujeres y hombres de más de 16 años
Jueves 26 de febrero de 17:30 a 19:30 horas
ESPACIO CIDAM

MUJERES QUE FUERON, SON Y SERÁN: CLARA CAMPOAMOR

Sin duda, si hablamos de la defensa de los derechos de las mujeres, tenemos que nombrar a Clara Campoamor. Reflexionaremos sobre su lucha para mejorar las condiciones de las mujeres en nuestro país, sobre las formas de ejercer liderazgo y la necesidad de continuar avanzando en la garantía real de los derechos femeninos.

Dirigido a hombres y mujeres de más de 16 años
Miércoles 18 de marzo de 10:30 a 12:30 horas
ESPACIO CIDAM

Y MUCHO MÁS...

No podéis faltar a las actividades que estamos preparando para la SEMANA DEL 8M-DÍA INTERNACIONAL DE LAS MUJERES.

Y también os espera alguna sorpresa el 11 de febrero, DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA.

¡Seguidnos en las redes sociales y en nuestro Canal de difusión para estar al día de todas nuestras acciones!

ASOCIACIONES

Comprometidas con la igualdad, organizan acciones en los ESPACIOS DE IGUALDAD que te pueden interesar. Contacta con ellas para conocer sus actividades, cuotas, procedimiento y plazos de inscripción:

- ASOCIACIÓN CULTURAL DE LA MUJER AMANECER
asamanecerco@gmail.com • Tlf: 686 432 931
- ASOCIACIÓN CARMEN GARCÍA BLOISE
bloiseinscripciones@hotmail.com
Tlfs: 640 291 965 • 644 737 905
- ASOCIACIÓN DE MUJERES CLARA CAMPOAMOR
lasclaras.coslada@gmail.com • Tlf: 649 002 523
- ASOCIACIÓN OBJETIVO DANZA LARUMBE
objetivod.asociacion@gmail.com • Tlf: 613 033 432
- ASOCIACIÓN OUM KALSOUM
asociaciondanzaoum@gmail.com • Tlf: 695 210 301
- ASOCIACIÓN FEMINISTA LISISTRATA
afisistrata@gmail.com • @afisistrata
- ASOCIACIÓN DE VECINOS EL CERRO
elcerroav@gmail.com • Tlf 615 44 98 05

DISFRUTANDO Y CRECIENDO EN FAMILIA

A lo largo del trimestre contaremos con diversas actividades que nos permitirán compartir el ocio en familia, fomentar la igualdad, la corresponsabilidad y favorecer el buen trato.

La información la encontraréis en Redes Sociales, nuestro Canal de difusión y en la Concejalía de Igualdad y Diversidad.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

ENERO / MARZO 2026

PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES:
Hasta el 18 de enero de 2026.

Te puedes inscribir:

- Cumplimentando el formulario Online de inscripción <https://coslada.es/igualdad-y-diversidad/acciones-de-igualdad/>
- Solicitando inscripción en el correo electrónico: cidam@ayto-coslada.es
- Llamando al teléfono de la Concejalía: 91 669 61 20 o 91 627 82 00 - Ext: 2200



SORTEO PÚBLICO:

Lunes 19 de enero a las 12:00 en el CIDAM.

PUBLICACIÓN DE LISTADOS:

A partir del martes 20 de enero. Podrás consultar los listados expuestos en el CIDAM y te confirmaremos tu plaza, preferentemente vía correo electrónico o al teléfono que nos indiques en la inscripción. También podrás consultar los listados en la página web del Ayuntamiento de Coslada y en nuestras redes sociales.

INICIO DE LAS ACTIVIDADES:

A partir del lunes 26 de enero.

IMPORTANTE:

Se podrá realizar un máximo de dos talleres y un monográfico, con el objetivo de que todas, o la mayoría de personas solicitantes, disfruten de alguna actividad.

Coslada es Igualdad



ESPACIOS DE IGUALDAD



CENTRO DE INFORMACIÓN, DOCUMENTACIÓN Y ASESORAMIENTO DE LAS MUJERES. CIDAM
Pza. Dolores Ibárruri, 1

ALMUDENA GRANDES MULTIFUNCIONAL "LA RAMBLA" 1ª planta
Avda. Príncipes de España, 20

SEDE CONCEJALÍA

Horario de atención al público:

De lunes a jueves de 9:00 a 14:00h.

y de 16:00 a 20:00h.

Viernes de 9:00 a 14:00h

PARTICIPA:



Teléf.: 91 669 61 20

cidam@ayto-coslada.es

concejaliainigualdadydiversidadcoslada

@igualdad.coslada

@cosladaigualdad



¡No olvides seguir nuestro Canal de difusión!