



TIEMPO DE RELACIÓN CON EL ENTORNO Y PARTICIPACIÓN SOCIAL

➤ **TALLER “MUJERES Y CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DE COLLADO VILLALBA:** CLIMA, RELIEVE, HIDROLOGÍA, VÍAS PECUARIAS, FLORA Y FAUNA”.

Ampliar el conocimiento del entorno natural y urbano cercano, revalorizando el papel de las mujeres en la conservación del medio. Incluye visita guiada.

HORARIO: Martes de 10:30 a 11:30 h.
FECHAS: 2 y 9 de octubre
LUGAR: Aula Formación Mujer

➤ **TALLER “EL PAÑUELO EN LA CULTURA:** USO TRADICIONAL, USO RELIGIOSO, USO ARTÍSTICO”.

Las mantillas, los velos, los sombreros tienen una función social más allá de resguardar del sol y vestir la cabeza. **Se pintarán pañuelos en seda.**

HORARIO: Lunes de 10 a 12 h.
FECHAS: 19 y 26 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: ASOCIACIÓN ALTERNATIVAS
Las participantes deben aportar ½ Kg. de sal gorda de asar, una huevera pequeña de plástico y seda lisa en color claro (opcional)

➤ **PUNTO DE ENCUENTRO DE MUJERES VIAJERAS.**

¿Te gusta viajar? ¿Quieres contactar con mujeres con tus mismas inquietudes? **VEN A VERNOS** a partir del 12 de septiembre.

HORARIO: Miércoles a las 12.30 h.
Aula 4 Centro Mayores.
LUGAR: Concejalía de Mujer



El Área de Mujer agradece su colaboración a las Áreas municipales de Empleo, Formación, Creación de Empresa y Desarrollo Local, Servicios Sociales, Infancia y Juventud, Sanidad, Medio Ambiente, Mayores y Comunicación.

Esta programación puede estar sujeta a cambios.



La consecución de una sociedad asentada en las prácticas de igualdad de género requiere integrar todas las demandas de uso social del tiempo y del espacio.

Su distribución desigual entre mujeres y hombres implica más trabajo, menos bienestar y limita la participación de las mujeres en muchos ámbitos.

Con esta programación presentamos argumentos para el cambio, situando a las mujeres como protagonistas.



Ilustraciones: Mónica Carretero.



Gestionar el Tiempo para vivir mejor

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

A partir del 17 de septiembre
De 9 a 14 h.

ÁREA DE MUJER

Centro Polifuncional
Pza. del Príncipe de España, s/n
Collado Villalba
Tlf. 91 851 97 45



Más información en: www.colladovillalba.es

TIEMPO DE AUTONOMÍA Y REFLEXIÓN

▶ **CURSO “MUJERES EN RED: LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO HERRAMIENTA PARA FACILITAR EL USO DEL TIEMPO PERSONAL, LABORAL Y FAMILIAR DE FORMA MÁS EQUITATIVA”.**

Incrementar la participación social de las mujeres con el **uso avanzado de Internet** para disminuir la brecha digital de género y conciliar vida personal y laboral sin perder oportunidades de desarrollo: Cloud computing (cómo gestionar en la nube datos de negocio para emprendedoras); Google; Facebook, LinkedIn, Twitter, Prezi, Skype..., y creación de blogs.

HORARIO: Miércoles de 17 a 20 h.
FECHAS: 26 septiembre a 5 diciembre
LUGAR: Aula Informática.
Centro Municipal de Mayores



▶ **TALLER “PAREJAS CÉLEBRES. LA CONCILIACIÓN COMO DESAFÍO EN LA CREACIÓN CULTURAL”.**

Aproximación crítica a cómo parejas imprescindibles de la cultura han afrontado el reparto del uso del tiempo, la conciliación y la corresponsabilidad, prestando especial atención en la evolución de dichos conceptos a lo largo de la historia: Chopin y George Sand, Sylvia Plath y Ted Hugues, Leonard y Virginia Woolf, Pierre y Marie Curie... Para mujeres y hombres interesados.

HORARIO: Jueves de 10:30 a 12 h.
FECHAS: 27 septiembre a 8 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer



▶ **CURSOS DE INICIACIÓN A INFORMÁTICA E INTERNET**

Dirigidos a mujeres sin conocimiento de informática con el fin de fomentar la autonomía personal y el acceso a las nuevas tecnologías: manejo básico del ordenador, utilización de herramientas básicas informáticas, procesador de texto y hoja de cálculo y navegación por Internet.

• GRUPO I

HORARIO: Martes y jueves de 18 a 20 h.
FECHAS: 25 septiembre a 29 noviembre
LUGAR: Aula Informática.
Centro Municipal de Mayores

• GRUPO II

HORARIO: Viernes de 9:30 a 13 h.
FECHAS: 28 septiembre a 14 diciembre
LUGAR: Aula Informática.
Centro Municipal de Mayores

• **Curso de Alfabetización Informática: herramienta de búsqueda de empleo.** Dirigido a mujeres atendidas en el Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género de Collado Villalba. Información e inscripciones en el Punto Municipal.

▶ **TALLER “COMPARTIENDO TIEMPO Y ESPACIO EN IGUALDAD”.**

A partir del autoconocimiento, **aprender a desarrollar estrategias y habilidades sociales, incrementar autoestima y gestionar emociones para afrontar situaciones de desigualdad.** Analizar y valorar la importancia que el trabajo doméstico tiene para la economía y producción de bienestar familiar y social, tomando conciencia de la necesidad de la corresponsabilidad para el desarrollo de las personas. Dirigido a hombres y mujeres.

HORARIO: Lunes de 10:30 a 12:30 h.
FECHAS: 1 de octubre a 12 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer



▶ **AULA DE EMPLEO: NUEVAS OPORTUNIDADES.**

Potenciar en las mujeres el acceso al mercado de trabajo. Las alternativas de empleo: los nuevos yacimientos de ocupación. Creación de Proyecto personal y Red de búsqueda de empleo. Mujeres emprendedoras.

HORARIO: Miércoles de 10 a 13 h.
FECHAS: 3 a 31 octubre
LUGAR: Aula Formación Mujer



▶ **¡¡¡NOSOTRAS NO QUEREMOS SER PRINCESAS!!! DESMITIFICANDO EL AMOR ROMÁNTICO.**

Espacio dirigido a chicas adolescentes (de 15 a 18 años) donde reflexionar sobre el amor, las relaciones con los chicos, compartir experiencias, conocernos más a nosotras mismas, sentirnos bien en nuestras relaciones...Un lugar de encuentro entre chicas jóvenes donde poder expresarnos y participar. ¡¡¡ANÍMATE!!!

HORARIO: Miércoles de 18 a 19:30 h.
FECHAS: 3 octubre a 21 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
Organiza: Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género

▶ **ESPACIO CINE-TERTULIA.**

Espacio para generar debate sobre películas de temática social desde el punto de vista de las mujeres. GRUPO AUTOGESTIONADO

HORARIO: Viernes de 10:30 a 13:30 h.
FECHAS: 5 y 6 de octubre, 9 y 23 de noviembre, 7 y 21 de diciembre
LUGAR: Aula Formación Mujer

▶ **TALLER “MUJERES, TALENTOS, CREATIVIDAD Y LIDERAZGO”. ¡¡PORQUE YO LO VALGO!!**

Taller dinámico donde potenciar la creatividad al servicio del talento para materializar proyectos personales y profesionales. Nuevas formas de liderazgo en el S. XXI: Liderazgos femeninos.

HORARIO: Lunes de 17 a 19 h.
FECHAS: 8 octubre a 5 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer



▶ **TALLER “AUTOCONOCIMIENTO, RELACIONES AFECTIVAS Y ENCUENTRO ENTRE MUJERES”**

Para mujeres interesadas en su desarrollo personal, y motivadas para reflexionar y analizar la importancia de establecer relaciones afectivas de pareja saludables y basadas en la igualdad. Dirigido a mujeres que no hayan participado en este taller en ediciones anteriores, con preferencia las que no hayan participado en ningún otro taller de la Concejalía de Mujer.

HORARIO: Martes de 11 a 12:30 h.
FECHAS: 9 octubre a 13 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
Organiza: Punto Municipal del Observatorio Regional de Violencia de Género



▶ **ESCUELA PARA MADRES Y PADRES CON HIJOS DE 0 A 3 AÑOS: CORRESPONSABILIDAD Y EDUCACIÓN.**

A través de una metodología vivencial y práctica que incluye técnicas de Coaching, se pretende generar conciencia y responsabilidad sobre la crianza de los hijos, facilitando habilidades para la gestión emocional de la familia y claves para el establecimiento de límites y la negociación de conflictos. Dirigido a parejas que deseen mejorar su entorno familiar.

HORARIO: Martes de 18:30 a 20 h.
FECHAS: 16 octubre a 20 noviembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
Servicio de cuidado para menores durante el desarrollo de la actividad

▶ **ENCUENTROS TEMÁTICOS Y CULTURALES.**

Exposición de diversas materias con breve coloquio de opinión. GRUPO AUTOGESTIONADO.
HORARIO: Miércoles de 12:30 a 14:30 h.
FECHA: Inicio 5 septiembre
LUGAR: Sala de Reuniones del Área de Mujer

TIEMPO DE VITALIDAD

▶ **TALLER “GESTIÓN DEL TIEMPO: TÉCNICAS DE YOGA, PENSAMIENTO POSITIVO Y AUTOESTIMA”.**

Recuperar el bienestar físico, mental y emocional perdido por la carga de trabajo que soportan las mujeres.

• GRUPO I

HORARIO: Lunes de 9 a 10:30 h.
FECHAS: 24 septiembre a 17 diciembre
LUGAR: Aula 1. Centro Municipal de Mayores

• GRUPO II

HORARIO: Martes de 15:45 a 17:15 h.
FECHAS: 25 septiembre a 18 diciembre
LUGAR: Aula 1. Centro Municipal de Mayores

▶ **TALLER TAI-CHI.**

Espacio de encuentro entre hombres y mujeres donde contribuir a la relajación corporal, mejora de la respiración y concentración a través de una práctica de la medicina tradicional china.

HORARIO: Jueves de 16 a 17:15 h.
FECHAS: 4 octubre a 20 diciembre
LUGAR: Aula 1. Centro Municipal de Mayores
COLABORA: Clarines Ruíz de Alarcón

▶ **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO MULTICULTURAL.**

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.

• GRUPO I

HORARIO: Jueves de 9 a 10:30 h.
FECHAS: 4 octubre a 20 diciembre
LUGAR: Aula 1 Centro Municipal de Mayores
COLABORA: ASOCIACIÓN CANDELITA

▶ **TALLER “SALUD Y MUJERES DE MEDIANA EDAD: CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO. NUEVAS SITUACIONES”.**

Ampliar el conocimiento en mujeres de mediana edad en relación con los cambios que se producen en el aparato genito-urinario, cuidado y recuperación del suelo pélvico, manejo de incontinencias de esfuerzo.

HORARIO: Jueves de 18 a 19:30 h.
FECHAS: 4 y 11 de octubre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Cristina Arribas (Enfermera)

▶ **TALLER “FELICIDAD Y SALUD: GESTIÓN DEL ESTRÉS”.**

¿Qué nos impide ser felices? So varios los factores que afectan al ciclo vital de las personas que suponen un esfuerzo emocional y mental. Desde este taller se pretende facilitar instrumentos para el equilibrio entre las obligaciones y nuestra vida, algo fundamental para la salud.

• GRUPO I

HORARIO: Jueves de 18 a 19:30 h.
FECHAS: 18 octubre a 20 diciembre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Cristina Arribas y Almudena Tapia (Enfermeras)

▶ **CHARLA- COLOQUIO “EL CÁNCER DE MAMA: MEDIDAS DE PREVENCIÓN”.**

Con motivo del Día mundial del Cáncer de Mama. Esta charla está dirigida a la población en general para ampliar información sobre la autoexploración, los controles ginecológicos periódicos, los programas de detección temprana y los cuidados en el tratamiento oncológico.

HORARIO: Viernes de 11:30 a 13 h.
FECHAS: 19 octubre
LUGAR: Aula Formación Mujer
COLABORA: Cristina Arribas y Almudena Tapia (Enfermeras) // Pilar J. Tentor (Ginecóloga)
ASOCIACIÓN CONTRA EL CÁNCER DE COLLADO VILLALBA